MARIANA BURUIANA Cancerul m-a sărutat în colțul gurii



MARIANA BURUIANA

Cancerul m-a sărutat în colțul gurii

ÎNSEMNĂRILE *UNUI* SUPRAVIEȚUITOR



CANCERUL M-A SĂRUTAT ÎN COLȚUL GURII

Însemnările unui supraviețuitor

Introducere

Citim în cărți sau vedem adesea în filme cazuri în care brusc viața unor oameni se răstoarnă cu susul în jos. Fie că suferă un accident, sunt diagnosticați cu o maladie incurabilă sau pierd pe cineva drag, existența lor după acest moment nu va mai fi niciodată ce-a fost. Considerăm destinul lor nemilos. Ne sensibilizăm până la lacrimi, simțim fiori pe șiră doar punându-ne o secundă în pielea lor, dar refuzăm instinctiv să acceptăm ideea că nouă ar putea să ni se întâmple. Întotdeauna se întâmplă doar altora. Nu mă exclud, fac parte și eu din această categorie. Făceam, mai corect spus, până când am trăit o experiență din cele care îți dărâmă cerul, te obligă la alt făgaș existențial și te face să vezi viața așa cum n-ai văzut-o până atunci. Poate părea paradoxal, însă sunt recunoscătoare pentru cotitura cea mai dură din existența mea de până acum. Am învățat multe din ea. Îmi era necesară, altfel nu mi-ar fi fost dată.

Sunt un om obișnuit. Unul din cei care cred cu tărie că divinitatea ne-a oferit cadou tot ce este necesar spre a ne vindeca de orice suferință. Toate acestea sunt gratis. În noi și în natură. În minte, în inimă, în toate elementele văzute și nevăzute ale universului a cărui parte suntem. Experiențele legate de terapiile alternative le împărtășesc cu intenția sinceră ca ele să constituie puncte de pornire și jaloane în

documentarea personală pentru cei care poate doresc să le abordeze. Consider că numai convingerea este capabilă să genereze motivația adevărată, forța și voința necesare într-un astfel de demers. Iar convingerea se naște filtrând informația inițială cu propria minte și inimă. Citind o frază, fiecare poate înțelege altceva, de aceea se spune că toți oamenii au dreptate. Nu am pretenția, nici pe departe, că sursele care m-au inspirat, fie ele oneste, adevărate, netrunchiate, neperimate, n-au suferit distorsiuni izvorâte din capacitatea mea de înțelegere. O parte din teorii mi le-am contestat chiar eu însămi pe măsură ce mă adânceam în cunoaștere. Este vorba doar de un bagaj personalizat care mi-a stat la dispoziție, cu adăugirile și corecturile ulterioare. Relatez felul în care eu am aplicat pe mine aceste tratamente, particularitățile, trăirile intime și viziunea proprie asupra datelor, mai mult sau mai puțin științifice, după care m-am ghidat. Suntem entități unice, cu un parcurs individualizat și în permanentă transformare, iar decizia de a încerca astfel de terapii trebuie să fie una strict personală și asumată. În același timp, cred însă că secundă de secundă noi ne modificăm unii pe ceilalți doar fiind ceea ce suntem și suportăm schimbări în urma relației cu tot ceea ce ne înconjoară. De aceea, trebuie să avem curajul de a ne expune așa cum suntem, nu așa cum vrem să părem.

Nu doresc și nici nu sunt în măsură să dau vreun sfat. Oricum, ar fi inutil. Toți învățăm doar pe propria piele. Ideea scrierii acestei cărți mi-a fost sugerată de realitatea post-blog. Pe modelul lanțului caragialesc al slăbiciunilor, multe persoane au aflat din auzite despre experimentele mele, fără a fi citit articolele și fără posibilitatea de a o face. Chiar dacă România utilizează pe scară destul de largă tehnologia informațională,

există foarte mulți oameni pentru care internetul rămâne o zonă inaccesibilă. Indiferent câte ore mi-am petrecut la telefon explicând totul de-a fir a păr, informația n-avea cum să fie recepționată de cei aflați în impas decât ciuntită. Aceste semnale s-au pliat fericit și pe înclinarea pe care eu o manifest pentru genul de relație intimă ce se stabilește între cititor și forma clasică de scriere. Întâi, cartea constituie pentru mine o provocare. Apoi, dacă se va întâmpla ca ea să ajute vreun semen să găsească mai ușor calea cunoașterii de sine, cu atât mai bine...

Capitolul 1

Unde dai și unde crapă (proverb românesc)

Era o zi toridă și apăsătoare de iulie cum am trăit atâtea mai ales în ultimii ani. Părinții, ce locuiesc în alt oraș, veniseră deunăzi într-o vizită scurtă, iar eu eram în vrie. Mama a fost întotdeauna o persoană exigentă în privința curățeniei, capabilă să detecteze orice fir de praf aflat chiar în locuri greu accesibile. Eu n-am moștenit-o. Trăiesc mai relaxată din punctul ăsta de vedere. Pentru mine, acasă e un loc în care te simți în largul tău și unde-ți manifești eul așa cum e el, fără rigorile pe care ți le impune societatea. În plus, activitatea profesională efervescentă, dar și prezența animalelor de companie pentru care manifest o slăbiciune ieșită din comun mi-au luat din start orice elan în ale curățeniei excesive. N-am putut nici să apelez vreodată la ajutor extern pentru simplul motiv că nu suport să-mi cotrobăie cineva prin lucruri. Și, deși săraca mama nu mai vede bine din cauza afecțiunilor oculare degenerative, eu am muncit din greu să pun casa la punct astfel încât să se simtă confortabil. Pe toată perioada șederii lor sunt în alertă și din cauza minunatelor mele odrasle blănoase despre care ai mei părinți cred că nu-și au locul în vârful patului și care, în mod greu de explicat, vomită, fac diaree sau cine știe ce alte drăcii, exact atunci când îți dorești cel mai puțin... Mă simțeam obosită și tracasată, așa că am decis să invit tot familionul la o terasă de unde să putem admira asfințitul. Ne-am îmbrăcat repede și ne-am pus în mișcare, însă nici n-am apucat să traversez prima intersecție că mi-am amintit brusc faptul că trebuia să iau rezultatul testului Babeș-Papanicolaou făcut în urmă cu câteva

zile. Clinica se afla în drumul nostru, așa că am decis să nu mai amân și să fac o escală de câteva minute. Ador sentimentul de a șterge problemele de pe agendă.

Era prima dată când apelam la serviciile acestei unități. Investigația asta de rutină o făceam de ani de zile chiar lângă casă, în cabinetul unui cunoscut medic cu care mă acomodasem pe parcurs. Cred că pentru nicio femeie nu-i plăcut să se dezbrace și să se crăcăneze în fața cuiva. Mă rog, poate exhibiționistele n-au nicio problemă. Mie, însă, mi-a creat întotdeauna disconfort emoțional, deși încercam să bravez ca să nu par muiere neemancipată. Mulți doctori nici nu realizează că, deși lor li se pare un fapt atât de banal încât cu dreapta consultă și cu stânga țin o bucată de plăcintă din care se înfruptă, pentru majoritatea femeilor momentul consultului ginecologic rămâne la fel de stresant și a suta oară. La tinerețe am dat peste un doctoraș mai nedelicat care m-a făcut să-mi simt jena ca pe un handicap. Acum, de când cu clinicile private, au mai multă grijă să nu-și sperie clientele. Dar medicul meu s-a îmbolnăvit, că om e și el, și a decis să închidă afacerea, obligându-mă astfel să mă reorientez. Așa că, după binecunoscuta întindere de antene pentru a afla „un medic bun”, iată-mă ajunsă aici. De multe ori m-am întrebat ce înseamnă de fapt un medic bun. Ne cerem părerea unii altora fără să realizăm că aceasta este pur subiectivă. Eu, spre exemplu, caut un doctor cu multă experiență, destupat și pus la punct cu tot ce e nou, dar răbdător, pasionat și dornic să descopere nu numai dignosticul, dar și cauzele. În plus, să fie o persoană capabilă să lase aroganța la o parte și să comunice sincer cu mine, ascultându-mi părerea ce se poate dovedi deseori extrem de importantă. Îmi recomandați pe cineva?

Clinica beneficiază de un spațiu generos. E un loc drăguț, cu oameni foarte amabili, dar unde nici măcar aerul plăcut parfumat nu e gratis. Confruntându-mă cu sistemul de sănătate, simt cum îmi crește vertiginos glicemia când văd în unitățile private atâta miere revărsată peste pacienți. Aceiași oameni care aici te atenționează că ai o scamă, puși într-o clinică de stat te-ar lăsa să te ușurezi în pantaloni, nepermițându-ți să utilizezi WC-ul personalului... În general, lumea și-a cam vândut omenia pe bani, ceea ce mi se pare hidos.

De cum mi-am pronunțat numele, recepționista, învăluindu-mă în dulci zâmbete obligatorii prin fișa postului, m-a înștiințat că mă sunase să-mi confirme sosirea rezultatului. Nu auzisem telefonul, eram în trafic. Am respirat ușurată. “Taci, că-i bine…”, am gândit eu, slobozind la rându-mi un zâmbet uriaș.

- Îmi pare rău, dar nu e la mine, zise domnișoara drept răspuns la privirea mea întrebătoare. Trebuie să intrați la doamna doctor.

- Se poate când iese persoana aflată înăuntru? întreb eu crezând că uzanța impune interacțiunea minimă obligatorie medic-pacient și că totul va dura un minut-două.

- Din păcate nuuu, mi-a replicat afectată, țuguindu-și buzele. Dar mai sunt doar câteva persoane, nu durează mult.

Hai să stau, să știu treaba rezolvată... Asta sunt eu. Încăpățânată, uneori chiar prostește, în a insista să duc o acțiune până la final. Trăsătura este atât de pregnantă încât, indiferent de situație, nu am capacitatea de a mă relaxa decât atunci când consider că totul e pus la punct. Sunt ceea ce se

cheamă omul datoriei, slujbașul perfect. Îmi este ciudă pe mine. Probleme de rezolvat sunt permanent... Ale mele sau ale altora. Dar, ce să-i faci, nu te poți opune firii… Nu știu să amân, să las pe mâine. „Acum!” este un ordin valabil atât pentru mine, cât și pentru ceilalți, motiv pentru care sunt adesea considerată apucată chiar de către apropiații mei. Sensibilă la critici, am încercat să mai cosmetizez pe ici-pe colo, dar cu timpul am înțeles că orice străduință de a-mi controla năravurile este sortită eșecului. Nu schimbarea de fațadă contează, ci cea profundă care are loc doar în momentul în care conștientizezi ce e cu adevărat important în existența ta. Iar viața are grijă să pună lucrurile în ordine... Cu duritate, uneori. Dar, cum spuneam, nu învățăm decât prin propria experiență.

Văzând ritmul de melc în care se scurg pacientele în cabinet, îmi încerc iar norocul cu gândul la biata mea familie care sigur și-a pierdut speranța de a mă mai vedea apărând.

- Fiți drăguță, domnișoară, nu-i posibil să insistați să primesc rezultatul? Mă așteaptă familia în mașină...

- Îmi pare rău, dar doamna doctor mi-a transmis în mod expres că dorește să vă vadă...

Mda… Știam că uneori se exagerează… Poate poziția socială te recomandă subtil, impresia că ai avea ceva zerouri la cont, faptul că ești cunoștința cuiva... M-aș fi ofticat să plec, la cât am așteptat...să fie chiar degeaba. Hai, că mult a fost, puțin a rămas... am încercat eu o vagă consolare.

Când mi-a venit rândul, eram deja furioasă. Nu m-am abținut și am lăsat să-mi transpară iritarea.

- Trebuia neapărat să stăm de vorbă. Luați loc. Rezultatul nu este chiar bun… Sunt necesare și alte investigații pentru a preciza un diagnostic clar, dar ce văd aici nu prea-mi place, mi se adresează doctorița simplu, părând a ignora tonul meu sarcastic de mai devreme. Papanicolaou e un test oarecum orientativ, de aceea trebuie completat cu examinări suplimentare, însă această clasă 5 indică totuși posibilitate crescută de leziune canceroasă.

Am primit-o fix în moalele capului. Mi s-a uscat și amarât brusc gura, semn că bila mea a reacționat nervos. Pentru mai multe secunde creierul meu a fost paralizat. Dacă m-ar fi întrebat cineva cum mă cheamă, nici cu buletinul în mână nu eram capabilă să răspund. Văzându-mă total răvășită, doctorița a continuat:

- Nu vă panicați, investigațiile următoare ne pot confirma sau infirma suspiciunea, o să vedem. Tot sunteți aici, dacă vreți mergem să vedem dacă n-a plecat colega mea, poate facem o colposcopie.

Colega era, ce-i drept, cam pe picior de plecare. Se făcuse târziu, clinica se golise. Doar eu, în loc să stau liniștită pe o terasă în bătaia vântului, mă pregăteam să urc din nou pe capra ginecologică. Aveam inima cât un purice.

- Îmi pare rău că n-o să vă placă ce spun, dar într-adevăr aici se vede o pată, textura țesutului pare a fi diferită. Uitați-vă pe ecran, sesizați? Haideți să mai insistăm. Doare? Mă atenționați dacă doare rău, aș dori să intrăm un pic mai bine.

Ce să doară, dom'ne, că aveam creierul anesteziat…Instinctiv refuzam să accept. Hai, că nu-i nicio pată, deși parcă o vedeam

pe ecran. Eeee, o fi vreo umbră, ceva, n-o lua chiar în tragic, a șoptit timid optimistul din mine.

- Doar o biopsie ne poate lămuri pe deplin, spuse femeia în timp ce eu îmi trăgeam desuurile.

Sună ca naiba, dar îmi oferă șansa să aflu că lucrurile nu stau chiar așa de rău. De câte ori nu s-au înșelat medicii? N-aș fi prima și nici ultima.

- Haideți să ne liniștim și ne auzim mâine, mi-a spus doctorița la care am așteptat de mi-au sărit capacele. Ce trebuie să știți este faptul că nu-i o manevră chirurgicală dureroasă. Se face sub anestezie. Veniți în spital pentru o zi, asta e tot. Cel puțin ne lămurim cum stau lucrurile, cred că și dumneavoastră tot asta vreți. Cu această ocazie vom proceda la o conizație. Este posibil ca problema să fie minoră și în acest fel o eliminăm, evitând o intervenție ulterioară. Haideți că mâine văd când e loc și vă fac o programare.

- Peste câteva zile plec la niște cursuri și lipsesc o perioadă, cred că o s-o amânăm un pic. Totul e deja definitivat, chiar nu pot contramanda, ar fi mare complicație la serviciu…

- Dumneavoastră vă cunoașteți mai bine prioritățile, însă e vorba de sănătate. Într-o situație ca asta, eu nu m-aș juca…

- O sa vă sun mâine și vedem. Mulțumesc, la revedere!

În hol nu mai era decât duduia recepționer preocupată să-și termine hârțoagele. Oboseala zilei îi ștersese zâmbetul profesional. Își ieșise din rol și nu m-a mai băgat în seamă. Oricum n-am mai dat doi bani, nu-mi amintesc nici să fi salutat de plecare…

Mă aflam la etajul trei. Coborând câteva trepte, m-am sprijinit de zid încercând să mă adun. Problema mea era acum să nu par schimbată la față și să nu mă trădeze vocea. Oricum ar sta lucrurile, familia nu trebuie pusă pe jar. Cu ce ar ajuta?

Apoi… s-ar putea ca dracu să nu fie chiar așa de negru... În plus, să nu uităm că plecasem la o terasă să ne relaxăm și să admirăm soarele cum se duce la culcare… Ar avea vreun sens să stric cheful găștii?...

- Cum e? mă chestionează mama. Ce-a durat atât?…

- E bine, mamă. Era aglomerat. Parcă nu știi cum e când ajungi pe la ușile doctorilor…Dacă știam că durează atât, îmi vedeam de treabă…

- Stai liniștită, că nu ne-am plictisit… Bine că e bine și uite că nu pierdem nici asfințitul dacă ne grăbim un pic.

Capitolul 2

Nu aduce anul ce aduce ceasul

(proverb românesc)

Am deschis ochii și pentru câteva secunde bune m-am simțit atemporală și total ruptă de realitate. Era acea senzație pe care o experimentez uneori dimineața, mai cu seamă când nu mă trezesc în patul meu. Unde sunt, de ce sunt unde sunt, cum am ajuns aici...

- Puteți să vă ridicați, dar cu grijă. Acum puneți piciorușele jos, mă ghidă cu exagerată afecțiune o infirmieră durdulie, împingându-mi papucii cât mai aproape de masa ginecologică. Nu brusc, nu bruuusc...pentru că riscați să vă dezechilibrați. Amețeala va mai dura un pic, o să vă ducem la pat să stați liniștită.

Aveam o stare plăcută de beatitudine de la anestezic. Mi-am afundat capul în perna moale și aproape instantaneu am adormit. Când m-am trezit, eram încă ușor buimacă și-mi simțeam capul cam greu. Un radio așezat pe pervazul ferestrei revărsa în surdină acordurile unei melodii mai vechi din repertoriul Mirabelei Dauer.

- Dacă vă deranjează zgomotul, îl pot închide, mi se adresează o asistentă tinerică și cu niște ochi migdalați de culoarea văzduhului. Intrase să-și ia cutia cu medicamente aflată pe o măsuță chiar lângă ușă. Cum vă simțiți, aveți nevoie de ceva?

-	Simt o arsură în partea de jos, dar cred că e firească...

-	Da, în câteva zile va trece, dacă vreți vă administrez un calmant, spuse ea, învăluindu-mă în privirea-i azurie.

Degaja o căldură sinceră din ochii senini străjuiți de gene lungi, generos rimelate. Era o femeie frumoasă, înaltă, cu forme zvelte ce se puteau ghici sub uniforma bine croită. Părul bogat, de culoarea alunei, stătea cuminte strâns într-un coc pe care trona o bonețică sexy. Arăta ca o stewardesă. Genul care bagă în draci orice bărbat. Ar putea fi fotomodel, am gândit eu cu admirație. Ea, însă, mai pragmatică probabil și nevisând cai verzi pe pereți, a decis să îngrijească bolnavii.

Telefonul a sunat prelung pe noptieră, spărgând liniștea încăperii. Era șeful meu, un tip trecut de prima tinerețe și destul de omenos de felul lui. Se interesa cum mă simt. Dincolo de latura compasională, cred că dorea și să se asigure că nu-i stric ploile cu deplasarea la cursuri unde aveam un rol important. Bineînțeles că n-am avut răbdare să fac investigațiile la întoarcerea din delegație. Că e de rău sau de bine, să aflăm mai curând. Așteptarea în incertitudine mi se pare cumplită. Și, mai cu seamă că intervenția nu e una majoră, am considerat că există mari șanse să nu ratez plecarea.

-	Rezultatul sosește în aproximativ două-trei săptămâni, spuse doctorița venită în salon, în completarea întrebărilor de rutină legate de starea mea. Aveți aici numărul meu de mobil, mă puteți suna să vedeți dacă a sosit, ca să nu bateți drumul până aici. V-am explicat și care sunt precauțiile pentru perioada următoare. Dacă apare ceva, nu ezitați să mă contactați, mai spuse ea din spatele măștii de protecție.

În primele zile m-am simțit un pic încordată. Evenimentele erau proaspete și s-au suprapus și cu nebunia deplasării. Seara, înainte de culcare, când se făcea liniște la mine-n cap și-mi puteam auzi gândurile, luam în calcul în viteză și alternativa în care diagnosticul se confirmă. Răspunsul era la fel de fugitiv. “Voi vedea, trebuie să se poată face ceva.” Mai târziu, furată de activitățile zilnice, n-am mai stat cu ochii pe calendar să pândesc împlinirea termenului de două săptămâni.

La prima încercare telefonică răspunsul a fost negativ, însă chiar a doua zi fata de la recepție m-a înștiințat despre sosirea rezultatului, punându-ne de acord și asupra unei întâlniri cu medicul.

- Doamnă, nu prea stau lucrurile cum am sperat. Din păcate, biopsia arată că invazia tumorală depășește marginile rezecate, spuse doctorița pe un ton neutru, egal, fără vibrații emoționale. În această situație se impune o histerectomie totală. Astfel se poate limita riscul de invazie și cu acest prilej vor fi studiați și ganglionii pentru a se vedea în ce măsură sunt afectați.

Ascultam cuminte și doar faptul că auzeam ca prin vată trăda zbuciumul meu interior. Simțeam un soi de detașare ca și cum ar fi fost vorba despre altă persoană. Era probabil resortul biologic tradus în popor prin expresia “te întărește Dumnezeu”. Mulți dintre cei care n-au trecut prin așa ceva se întreabă cum poate fi gestionat un episod atât de nefericit. Reacția cred că este ceva particular, funcție și de trăsăturile de caracter ale celui în cauză. Însă, în primul rând, cred că este vorba despre o diminuare a percepției, astfel încât să poți suporta duritatea momentului fără să riști să fii luat cu salvarea.

- Partea bună (slavă domnului, știam eu că nu există rău fără un pic de bine și invers!) este faptul că aveți un stadiu incipient, 1A2, zice histopatologicul. Însă pentru o stadializare corectă sunt necesare mai multe investigații. Nu vă ascund faptul că abia după operație vine momentul adevărului, atunci când piesele extirpate vor fi atent analizate. Aș zice că nu este o situație chiar sumbră, dar nici de amânat nu e. Timpul e prețios. Vă pot opera chiar eu sau puteți apela la oricine doriți dumneavoastră.

- Mulțumesc, o să mă gândesc și vă comunic. Ținem legătura, la revedere.

Am plecat în trombă și o perioadă am rătăcit fără țintă pe străzi. Simțeam nevoia să mă liniștesc înainte de a merge acasă. Aveam creierul blocat din cauza surescitării și mă simțeam ca o vază spartă într-o mie de bucăți pe caldarâm. Am trecut întâi prin faza negației. E o greșeală: sigur nu e rezultatul meu. Apoi prin faza acceptării: cred că e ceva, dar poate nu atât de grav. Și faza speranței: orice ar fi, trebuie să se poată face ceva. Aceste etape au fost de fapt un amalgam de sentimente, de gânduri, de întrebări, de îndoieli. Am încercat orice fel de sentimente, dar nu și pe cel de deznădejde totală. M-am surprins și pe mine... mă consideram mai sensibilă și mai ușor de clătinat. N-am vărsat o lacrimă. M-am întrebat ce anume m-a adus aici și am înțeles rapid că sunt singura vinovată. Viața îmi întocmise nota de plată. Nu m-am lamentat. Mi-am radiografiat propria existență fără prea mult sentimentalism. Analizam la rece situația și posibilele soluții ca și cum n-aș fi fost eu subiectul. Și am concluzionat rapid că viața mea trebuie să se schimbe din temelii, altfel n-am șansă de izbândă.

Capitolul 3

Întâmplarea este pseudonimul lui Dumnezeu când nu vrea să semneze (Anatole France)

Prima mea întâlnire cu terapiile alternative a avut loc în urmă cu destul timp, aparent întâmplător. Cam la trei ani după o operație de extirpare a unor noduli benigni la sâni, m-am trezit brusc cu un altul mare cam cât un ou. Zic ”m-am trezit brusc” pentru că exact așa a fost. Nici la controale medicale nu mai fusesem de mai bine de un an și nici la verificare prin autopalpare nu mă învrednicisem. Așa că l-am descoperit din întâmplare cât oul și am intrat puțin în panică. Cu o mamografie în mână m-am dus la profesorul care mă operase. După consult, părerea lui era - așa cum mă așteptam, de altfel - că formațiunea trebuie extirpată, chiar dacă natura ei părea a fi tot benignă. Numai că pleca în străinătate pentru trei luni și mi-a recomandat pentru operație un coleg. Aș fi preferat să nu mă dau pe mâna altcuiva, așa că, de comun acord, am hotărât să amânăm intervenția până se întoarce.

La câteva zile, sora mea, care era la curent cu toată situația și care - inimă mare - dorea să se facă utilă prin orice mijloace, mi-a trimis un articol din revista Formula As. Era descris cazul unei doamne diagnosticate cu cancer de piele care, urmare unei cure de 42 de zile cu suc de anumite legume și ceaiuri, s-a vindecat miraculos. Femeia dădea detalii despre cură și felul în care acționează asupra organismului. Consideram revista una serioasă, cazul era real și bine documentat, doamna în cauză se exprima în cuvinte simple, dar

izvorâte din inimă. Așa că mi-am zis că aș putea încerca și eu o astfel de reechilibrare prin detoxifiere. Am trecut imediat la o alimentație extrem de ușoară, diminuată cantitativ și la procurarea tuturor celor necesare. Nu-mi mai amintesc în detaliu cele petrecute pe parcursul curei, dar n-am uitat stările de rău și cele de slăbiciune. Știam că sunt normale, doamna le menționase tocmai ca să nu constituie motiv de descurajare și abandon. N-a fost deloc ușor, mai ales că am muncit în acest timp, neputând să-mi iau concediu. Nu-mi era foame, dar îmi amintesc că mirosurile îmi dădeau de furcă, de aceea de fiecare dată când o mâncare mirosea irezistibil îmi promiteam că va fi prima pe care o voi prepara la încheierea curei. A constituit un exercițiu de voință și pentru că găteam alor mei și e nevoie de maximă motivație să vezi, să miroși și să nu pui gura. Dar îmi pipăiam “oul” în fiecare zi și părea că se micșorează. Și asta îmi dădea forță să mai pot. În acea perioadă am experimentat pentru prima dată hrănirea mentală, cum îi zic eu… Mă așezam la masă laolaltă cu familia și îi rugam să-mi traducă ceea ce spun papilele lor gustative. Iar eu, sorbind cu nările aromele apetisante, transformam cuvintele în gust. La finalul mesei aveam senzația că am luat un pic din toate. Mecanismele minții sunt incredibile…

Așa a mai trecut o zi și încă una. Însă la 33 de zile am spus stop. Nu mai puteam suporta teribilele crampe musculare care mă torturau și ziua și noaptea. Mă trezeam din somn plângând și minute în șir mă plimbam prin cameră. Uneori mi se punea cârcel la volan și abia puteam trage pe dreapta. Mult mai târziu am aflat de ce mi se întâmpla asta. Trebuia sa beau un ceai care să mențină depozitul de calciu. În articol nu scria. Fie doamna respectivă și-a menținut calciul pe toată perioada, fie a

omis să scrie ceaiul. Chiar și așa, cu astea doar 33 de zile, rezultatul a fost de-a dreptul spectaculos. După o lună de la încheierea curei mi-am făcut o echografie. Nu mai exista nici măcar urma formațiunii. Aveam la mine mamografia pentru comparație. Medicul era atât de surprins încât a căutat gâlma îndelung și cu mare băgare de seamă. Se uita la mine siderat, nevenindu-i sa creadă că niște suc și câteva ceaiuri au făcut așa minuni. Am mers și la profesor la control. La fel de surprins a fost și el. Nu mai exista obiectul intervenției chirurgicale. A fost prima lucrare magică pe care o terapie alternativă a făcut-o cu mine. Mai târziu aveam să aflu că de fapt terapia poartă și un nume, acela al medicului austriac Rudolf Breuss.

Sucul de legume

- 300 g sfeclă roșie
- 100 g morcovi suculenți
- 100 g țelină
- 70 g cartofi
- 30 g ridiche neagră

Legumele se curăță, se cântăresc, se trec prin storcător și se strecoară prin trei rânduri de tifon ca să nu rămână absolut niciun reziduu. Se prepară proaspăt în fiecare zi.

Ceaiul de salvie (Salvia officinalis)

Într-o jumătate de litru de apă care fierbe se pune salvie cât se ia cu trei degete și se fierbe exact 3 minute, îl tragi de pe foc, lași puțin și adaugi puțină sunătoare (Hypericum perforatum) și roiniță (Melissa officinalis) pentru aromă. După 10 minute de infuzare se strecoară și se bea în timpul zilei rece, neîndulcit.

Ceaiul pentru rinichi (se bea doar trei săptămâni și sunt necesare pentru această perioadă următoarele cantități:

- 15 g coada calului (Equisetum arvense)
- 10 g urzică (Urtica dioica)
- 8 g troscot (Polygonum aviculare)
- 6 g sunătoare (Hypericum perforatum)

Se mărunțesc bine plantele și se amestecă. Într-o cană de apă fiartă se pune din amestec cât iei cu trei degete și se lasă 10 minute la infuzat, apoi se strecoară și lichidul se pune într-o cană. Peste zațul rămas se pun alte două căni de apă fierbinte și se fierb 10 minute. Se strecoară și se amestecă cu ceaiul din prima cană.

Ceaiul de năpraznic (Geranium robertianum)

Într-o cană de apă fiartă se pune cât iei în trei degete și se lasă 10 minute la infuzat, după care se strecoară. Se bea rece, neîndulcit.

Supa de ceapă

Se taie o ceapă întreagă de mărime mijlocie cu tot cu coaja galbenă exterioară. Se prăjește în ulei vegetal până devine aurie, se adaugă 500 ml de apă rece, se lasă până la fierbere și se amestecă până se înmoaie ceapa. Se adaugă legume rase foarte fin și se strecoară prin trei rânduri de tifon.

Cum se ține cura în mod corect

* Dimineața: 1/2 cană de ceai pentru rinichi se bea rece, cu lingura, sorbind încet și amestecându-l foarte bine cu salivă, apoi se înghite. După 20-30 minute, se bea o cană de ceai de salvie, la fel, cu lingura și amestecată bine cu salivă.

La un sfert de oră se ia câte o gură de suc care nu se înghite imediat, ci se însalivează mai întâi.

Până la prânz se iau cam 10-15 înghițituri de suc.

* La prânz: 1/2 cană de ceai pentru rinichi. Până seara se mai bea din când în când câte o înghițitură de suc și o cană de ceai de năpraznic.

* Seara: 1/2 cană de ceai de rinichi și atât. În situațiile de slăbiciune se poate bea și o cană de supă de ceapă.

Reguli de bază

* totul se soarbe, nu se bea, și se amestecă bine cu salivă înainte de a fi înghițit;

* se strecoară extrem de bine atât sucul, cât și ceaiurile, fiind interzisă ingerarea oricărui element solid, reziduu de plantă din ceai sau legumă din suc;

* sucul de cartof dă un gust rău, dar este extrem de necesar celor cu tumori la ficat. Dacă nu se suportă gustul sucului cu cartof, se bea separat un ceai de coji de cartofi;

* ceaiul pentru rinichi nu se bea decât 3 săptămâni, nu mai mult, după care se continuă cura până la 42 de zile;

* nu se consumă nimic pe perioada celor 42 de zile, doar sucul și ceaiurile;

* nu se bea suc mai mult de 500 ml pe zi;

* nu se iau medicamente în timpul curei, vitamine sau altele;

* cel puțin o dată pe zi - clismă cu apa caldă + mușețel (Chamomilla chamomilla, Chamomilla recutita);

* în caz de afecțiuni ale articulațiilor sunt recomandate pe perioada curei băi de coada calului (Equisetum arvense), flori de fân sau paie de ovăz;

* pe perioada curei este interzis cu desăvârșire fumatul;

* se stă în aer curat și se evită efortul fizic exagerat;

Pentru întărirea inimii se pot lua dimineața 5-10 ml extract de gherghină (am găsit la plafar sub formă de fiole). Pentru prevenirea deficienței de calciu se bea ceai de pătlagină îngustă (Plantago lanceolata), lichen de piatră (Cetraria islandica), rotunjoară (Glechoma hederacea) și flori de lumânărică (Verbascum phlomoides, Verbascum thapsus), în părți egale (le-am găsit la plafar, dar după îndelungi căutări). Inutil, cred, să precizez faptul că legumele, fructele trebuie să fie pe cât posibil

netratate chimic, iar plantele medicinale crescute în zone nepoluate.

Încurajată de succesul experimentului făcut în urmă cu câțiva ani, primul gând s-a îndreptat acum spre dieta-miracol, ca spre o salvare sigură. Mi-am procurat toate cele necesare și am pornit la treabă!

Capitolul 4

Unde nu-i cap, vai de picioare (proverb românesc)

Simptomele de detoxifiere mi s-au părut acum a fi cu mult mai puternice decât la precedenta cură, cu precădere în primele două săptămâni. Am avut bufeuri foarte intense, transpirații reci și un gen de impulsuri în membrele inferioare însoțite de o nervozitate exagerată, greu de controlat, vecină cu nebunia. Încercam exerciții de respirație, control mental pe cât posibil, însă îmi păreau a fi zadarnice. Noroc că aceste crize nu durau foarte mult, deși mie mi se păreau nesfârșite. În mai multe rânduri am avut chiar frisoane. Era vară și la 40 de grade stăteam înfășurată-n pătură. De asemenea, în trei sau patru rânduri am avut dureri de cap absolut înfiorătoare. Un handicap cu care am intrat în dietă a fost acela că nu mai puteam suporta gustul de sfeclă. De la precedenta cură mi se pusese travers, prin repetare ajunsesem la saturație. Așa că am redus la minim cantitatea de suc de legume, adică de două degete într-un pahar. După aproape o lună n-am mai putut să iau nicio înghițitură. Aveam sentimentul că ficatul meu nu-l mai suportă și că voi face icter de silă. Am renunțat la el și am băut doar ceaiurile, completând cu un pic de supă de ceapă. După două zile, starea de slăbiciune s-a accentuat și vrând-nevrând m-am întors la suc. Deci, toate au rostul lor.

Pot spune că în cele 42 de zile am avut suficientă energie pentru treburile casnice ușoare. Aveam zile mai bune, zile mai proaste și, surprinzator, pe ultima parte a dietei m-am simțit mai în formă. Ca tendință generală, privind în ansamblu

întreaga perioadă, pot spune că starea mea s-a manifestat de la rău la mai bine. Am slăbit 12 kilograme, adică am intrat cu 63 și am sfârșit cu 51. Pierderea în greutate a avut loc numai în primele trei săptămâni, apoi în celelalte 21 de zile greutatea s-a menținut constantă. Și la prima dietă s-a întâmplat la fel.

Nici într-un milion de ani nu vom fi capabili să înțelegem ce inteligență fantastică dirijează întreaga activitate a ființei noastre. Organismul nu se pune în pericol de moarte cu una-cu două. Își consumă judicios resursele și apoi, prin pârghii doar de el știute, intră într-un fel de stand-by. Probând asta nu numai în Breuss, dar și în dietele care au urmat, am înțeles de ce prin privarea de hrană este posibilă regresia tumorilor. După ce se înfruptă din proviziile firești, corpul trece la devorarea oricărui surplus existent: tumori, lipoame. De asemenea, prin regimul dur se realizează o detoxifiere profundă care declanșează la cote maxime acțiunea sistemului imunitar și inițiază autovindecarea. În plus, energia consumată în mod normal pentru digestie este utilizată în procesul de însănătoșire. Animalele fac asta din instinct, numai omul consideră în mod eronat că atunci când este suferind trebuie neapărat să mănânce ca să reziste. Cred că mulți dintre noi am avut ocazia să vedem măcar un câine bolnav care zile în șir nu pune gura pe nimic. Contrar impresiei noastre cum că sfârșitul îi e aproape, după o perioadă patrupedul se ridică dând semne de însănătoșire.

Întoarcerea din cură este extrem de importantă. Depozitele corpului sunt probabil minime și ți-ai dori la încheierea celor 42 de zile să mănânci cu două guri. Ți-e poftă de toate și te rogi să mai ai zile ca să apuci să îmbuci tot ce ți-ai dori. Cred că e nevoie acum de și mai multă voință. Ești tentat

să ciupești de ici-de colo câte puțin. Mare greșeală! Eu am simțit pe propria piele. La doar câteva zile după terminarea dietei n-am rezistat tentației de a gusta dintr-un castravete murat. M-am umflat atât de tare încât m-am transformat într-o hidoșenie. Picioarele erau trunchiuri de copac pe care nu puteam călca. Indiferent de încercările mele de a elimina lichidele reținute, în starea asta am stat câteva zile. Bineînțeles că nu-mi mai ardea de mâncare. Disconfortul general care acompania retenția îmi tăiase elanul. Știam că sunt necesare alte 42 de zile până să ajung din nou la o alimentație normală… Dar ca întotdeauna, practica ne vine de hac.

La trei săptămâni, când mâncam mai variat, dar destul de ușor, am cedat tentației de a mă răsfăța cu un pic de supă de pui și o bucată de pizza vegetariană. Am stat cu capu-n WC o noapte și-o zi. Migrena era ceva de neimaginat. Senzația de rău era atât de intensă încât transpiram din cap până în picioare ca și cum corpul încerca din răsputeri să elimine ceva ce nu-i convenea. Nu înțelegeam ce ar fi putut să-mi pice atât de greu și am pus pe seama faptului că am mâncat prea mult. La o săptămână după ce mi-am revenit, m-a îndemnat aghiuță să gust un pic de carne de pui de curte. Și am retrăit pentru o zi starea pe care nici măcar nu apucasem s-o uit. Vomă, migrenă teribilă, transpirații interminabile. Acum nu puteam incrimina cantitatea, mâncasem foarte puțin. A fost momentul în care am jurat că voi fi extrem de atentă pe viitor ce bag în gură și clipa în care am devenit vegetariană austeră.

Capitolul 5

Binecuvântați sunt cei care nu se așteaptă la nimic, căci nu vor fi niciodată dezamăgiți (Jonathan Swift)

- Bună ziua!

- Bună ziua, luați loc! Ce problemă aveți?

- În urmă cu câteva luni, vreo trei cred, testul Papanicolaou n-a ieșit prea bine. Vreau să-l repet.

- Aveți rezultatul testului?

- Nu, îmi pare rău, îl am acasă și locuiesc în alt oraș. Mă aflu pentru o perioadă aici, la o rudă...

- Dar despre ce era vorba, ce v-a spus medicul?

- Că ar putea fi ceva în contextul menopauzei și că trebuie urmărit.

- Vi s-a prescris vreun tratament?

- Niște ovule, ceva pentru inflamație, dar nu-mi amintesc cum se numesc. Am urmat cu ele vreo trei săptămâni. Am ținut și o cură cu sucuri și ceaiuri.

- Hai, dezgoliți-vă până la brâu, luați-vă papucei și sus, să vedem despre ce e vorba… Aveți dureri, scurgeri? Ziceți că sunteți la menopauză…

- Nu chiar… Din câte știu, menopauza se declară abia la un an de la ultima menstră. Eu am doar vreo jumătate de an. Nu, n-am dureri și nici scurgeri…

- Haideți un pic mai jos și lăsați burta moale… Așaaa, mai relaxată, știu că doare un pic, dar nu durează mult. Am mâna cam rece, nu? Să știți că nu prea-mi place ce văd aici… Mucoasa este sanguinolentă. Ziceți că n-ați mai avut ciclu de jumătate de an… Ați făcut cumva și vreun test HPV? Nu? Bineee…

- Doamnă doctor, să recoltăm un Papanicolaou mai temeinic, poate vedem mai clar despre ce e vorba…

- Da, stați liniștită, intru puțin și în interiorul colului, o să doară un pic. Dacă vedeți o pată mică de sânge roșu pe lenjerie să nu vă speriați, de la asta e… O să rog anatomopatologul să studieze cu atenție și să ne ofere mai multe date decât ne furnizează de obicei un PAP. Nu cred însă că e posibil rezultatul mai devreme de zece zile. Sunați la recepție și întrebați. Nu mai este nevoie de programare, veniți direct.

- Mulțumesc mult, la revedere.

De treabă doctorița. Ardeleancă deschisă, jovială. Nu degeaba îi simpatizez eu pe ardeleni. Sunt oameni faini, în general. Îmi pare rău că a trebuit să-i ascund adevărul, însă nu mă abat de la regula de a nu prezenta istoricul atunci când merg la control sau solicit o a doua opinie. Medicul poate fi influențat în subconștient de informațiile pe care i le pui la dispoziție. Mai cu seamă în cazul unui diagnostic stabilit prin biopsie există preconcepția că nu se poate descoperi contrariul. Și atunci, considerând că boala canceroasă nu are vindecare, este posibil

să nu se mai caute cu asiduitate adevărul în mostrele de analizat. Dar documentele erau într-adevăr acasă, departe. Nu le-am luat cu mine pentru că n-am considerat necesar. Locuiam de aproape trei luni la o mătușă în vârstă care trăiește singură într-o căsuță cochetă dintr-un sat situat la poalele munților. Deși ne-am văzut rar, a existat întotdeauna chimie între noi, suntem pe aceeași lungime de undă. Când mi-am pus problema să mă retrag din oraș, a fost prima persoană la care m-am gandit, deși am mai multe rude la țară. A contat omul, zona, dar și faptul că are condiții, aspect deloc de neglijat în cazul experimentelor mele. S-a bucurat mult să afle că mă mut la ea pentru o perioadă. Este singură de la moartea soțului, unicul ei fiu locuind de mulți ani peste ocean. Coca a fost secretar literar la teatru și căsătorită cu un actor talentat și om de caracter. Unchiu s-a prăpădit în urmă cu mai bine de zece ani. Coca l-a iubit mult, cu greu reușind să-și pună din nou viața în ordine după ce Mișulică a părăsit această lume. Este o persoană pozitivă, deși ușor introvertită. Are un orizont larg, capacitatea de a atinge profunzimile lucrurilor, este discretă, îți oferă spațiu, intimitate și dorește să știe exact atât cât vrei să-i spui. E o împătimită iubitoare de natură și cea mai mare parte din zi și-o petrece în grădină. Are niște flori minunate, dar a și cultivat din toate câte ceva, pentru a-și asigura legume proaspete.

- Uite cu ce-mi omor eu timpul, dar îmi place și mă menține în formă, spuse ea zâmbind ștrengărește, arătându-mi cu o mișcare a capului întinderea din fața noastră.

- Cea mai relaxantă activitate dacă iubești grădinăritul! Ce bine arată plantele, se vede că sunt îngrijite cu dragoste și trudă. Le stropești cu ceva?

- Nuuu, răspunse ușor contrariată. Apă, sapă și soare…Știi că-s adepta alimentației naturale. Păi, trebă să fii zevzec să stai la țară, să ai posibilitate să-ți cultivi și să-ți pui singur otravă în mâncare. Stai liniștită, la mine poți mânca fără teamă direct din grădină… În afară de colb, n-au nimică, tu, zise ea rupând demonstrativ o roșie cherry pe care o șterse de poalele bluzei și o băgă în gură. E drept că primăvara îmbogățesc pământul cu putreziciune de gunoi și rotesc culturile.

- De unde iei gunoiul?

- Îs câteva grămezi la marginea satului, se văd de departe, dar cred că nu le-ai luat seama. În zonă o funcționat un CAP, se mai văd ruinele. Vecinul are căruță și mă mai ajută. Când îi vreme rea el îmi aduce și apă. Unii localnici beau de la țuțuroi, dar eu prefer să evit, se spune că n-ar fi potabilă. Nu știu dacă s-or făcut analize, însă avem un izvoraș chiar la intrarea în sat, n-ar fi păcat să nu ne bucurăm de el? N-o secat niciodată și nu îngheață nici pe geru' ăl mare…

E șarmantă Cocuța… Pentru că eu vin din altă zonă a țării, se străduiește să-și reprime graiul ardelenesc crezând că nu se face înțeleasă. Rezultatul e un melanj haios de regionalism cu orășenească periată…

Mătușica e de obicei foarte matinală. Cred că nu doarme prea multe ore pe noapte. Când mă trezesc, ea e deja pe afară trebăluind.

- Tu să n-ai grijă de nimică, să-ți vezi de ale tale. Te scoli când vrei, te culci când vrei. Să nu te simți obligată să faci ceva. Mie îmi face plăcere să fiu de folos, pe Mișulică îl țineam în puf,

mai ales că îl știam slab cu inima. O ars ca o flacără, tu… Fie-i somnul liniștit, că tare de isprav-o fost…

- După cum vezi, nici nu sunt în stare să fac prea multe. Acum sunt eu Mișulică, Dumnezeu să-l aibă în pază!

- Taci, tu, o să te faci bine, că ești tânără…

- Mersi, Cocuța, știu sigur c-o să fie bine pentru că Dumnezeu îmi pune la dispoziție cu generozitate tot ce-mi este necesar. Inclusiv tu faci parte din arsenalul lui.

În zare se văd culmile muntoase semețe ascunse în norii vălătuciți. E atâta liniște încât simți că și sângele în vene își domolește curgerea. Cum să mori când respiri aceste minunății?

*****

Deși ardeam de nerăbdare să văd ce spune rezultatul analizei secrețiilor, am decis să aștept cumințică să se scurgă cel puțin zece zile, așa cum spusese doctorița, și să-mi înfrânez pornirea de a suna la clinică. Eram încrezătoare în efectele terapiei pe care am urmat-o ca la carte, timp de 42 de zile de data asta. Dacă în urmă cu câțiva ani a făcut să dispară o formațiune cât oul de găină, imposibil să nu fi produs o modificare în bine și acum. Mâine se împlinesc 10 zile lucrătoare… Evident, îmi voi încerca norocul cu un telefon la recepție. Dar spre prânz am surpriza să văd pe ecranul telefonului numărul clinicii apelând. Da, a sosit rezultatul și, din fericire, doctorița cea draguță avea a doua zi după-amiază program. Vestea m-a bucurat, un rezultat venit la nouă zile e un semn bun, pentru că nouă este cifra mea preferată!

A doua zi am plecat devreme de acasă, cu gând să fiu la cabinet chiar la începerea programului să nu aștept după pacientele deja programate.

- Doamna doctor a sunat că întârzie în spital, m-a întâmpinat fata de la recepție cu un grai molcom. Aveți programare? Ziceți-mi numele.

- Am venit pentru rezultatul de la testul Papanicolaou, m-a sunat cineva de aici ieri.

- Aaaa, eu v-am sunat. Mai aveți un pic de așteptat. Puteți să stați afară la masă, dacă vreți la aer, o s-o vedeți pe doamna când vine, că musai pe acolo intră.

Era o zi frumoasă de toamnă târzie. Soarele se strecura timid printre ramurile desfrunzite ale copacilor. Clinica beneficia de o grădină imensă, acoperită acum de un covor ruginiu, iar în imediata vecinătate se auzea susurul unui râu. Ne aflam chiar în coasta muntelui, din spatele clădirii începând povârnișul. Probabil că ăsta este unul dintre locurile unde te poți trezi noaptea cu moș Martin în bucătărie, vârât cu totul în frigider.

După vreo trei sferturi de ceas, apare doctorița strivind grăbit și apăsat frunzele sub pași. Acum am remarcat că era tânără, drăguță și elegantă. Nu cred să fi avut mai mult de 40 de ani. La precedenta întâlnire observasem doar că e prietenoasă și atât.

- Îmi cer scuze pentru întârziere, am fost reținută în spital, spuse ea luând loc pe un scaun în fața mea.

- Nu face nimic, am răspuns eu automat, cu ochii țintă la expresia feței ei încercând să descifrez ceva. Și-a așezat

poșeta pe masă, gest urmat de un moment de tăcere, pe care eu l-am simțit ca fiind de rău augur.

- Doamnă, nici nu știu cum să vă spun…zise ea încurcată, ridicând o sprânceană a încruntare.

- Spuneți, doamnă, sunt om în toată firea. Și n-o să cad de pe picioare, doar stau pe scaun, încerc eu o glumă nereușită…

- Doamnă, mie la analiză îmi apare că aveți cancer. Cam stadiul 1 chiar început de 2, adică încă incipient, din fericire…

L-am rugat pe anatomopatolog să studieze bine probele, i-am spus că sunteți o cunoștință. Eram și eu curioasă pentru că, așa cum v-am și spus, nu mi-a plăcut ce-am văzut…Să nu disperați, la stadiul ăsta se pot face multe lucruri. Vă sfătuiesc să mergeți la Cluj, la Institutul Oncologic. Sunt medici deosebiți acolo, unii mi-au fost profesori, niște oameni minunați. Sunt și dotați cu aparatură, vă vor face investigații și vor lua cele mai bune decizii împreună cu dumneavoastră. Mergeți la doctorul Irimie, sunați și vă faceți o programare. Neapărat, nu lăsați timpul să treacă. Vă operează și intrați în iarnă fără probleme.

- Nu operația mă sperie, ci radioterapia, chimioterapia…

- N-aveți de ce, ei știu mai bine, dacă este necesar protocolul nu trebuie să vă temeți. Luat din pripă, cancerul se rezolvă în multe cazuri. N-am nimic împotriva terapiilor naturiste, că ziceați că ați ținut cură cu ceaiuri, le puteți face după operație, dar nu așteptați miracole doar de la plante. Rezultatul vi-l dă Monica de la recepție. Îmi pare rău că v-am dat vești neplăcute…

- Stați liniștită, am spus eu cu glas scăzut. Asta e situația, vedem ce e de făcut. Mulțumesc!

Eram împietrită. O perioadă nu m-am putut ridica de pe scaun. Îmi lipsea forța. Am continuat să stau acolo mângâiată de razele blânde ale soarelui de toamnă. Nu puteam decela cele auzite, în capul meu era vid. Având niște speranțe, șocul a fost și mai mare. Două paciente, amice, au ieșit la o țigară, povestindu-și nimicuri amuzante despre prichindeii neastâmpărați de acasă. Mi se părea ciudat. Viața mergea înainte, oarbă și surdă la nenorocirea mea. Brusc, mi-au venit în minte versurile lui Coșbuc:

"*Din codru rupi o rămurea,*

Ce-i pasă codrului de ea?

Ce-i pasă unei lumi întregi

De moartea mea!"

Capitolul 6

Omul se descoperă pe sine însuși când se măsoară cu obstacolul (Antoine De Saint-Exupery)

La poartă m-a întâmpinat bucuros Ursu, dulăul gospodăriei, un vajnic ciobănesc mioritic. Se bucură să se afle în preajma mea. Simte, fără doar și poate, cât de mult iubesc animalele pentru că sunt plină până în adâncul porilor de mirosurile lor specifice, iar dragostea mea se traduce întotdeauna prin dezmierdări interminabile care fac plăcere oricărui sufletel… Mi-am afundat un pic mâna în blana lui pufoasă, mângâindu-i corpul puternic. Mă privește blând și simt cum îmi pansează rana sufletului cu catifeaua ochilor lui …

- Am sosit, m-am adresat Cocuței care se îndeletnicea cu ceva în bucătărie. N-am vești prea grozave, am mai adaugat cu tristețe în glas, după care, fără să aștept vreun răspuns, m-am retras în camera mea.

Mă simțeam zdruncinată din temelii. Ce e de făcut? Habar n-aveam încotro s-o iau. Adică terapia mea cu sucuri și ceaiuri în care îmi pusesem toată nădejdea n-a avut niciun efect? Din fericire, am viteză mulțumitoare la internet și o să mă pun pe treabă. O să încerc să aflu tot ce se poate despre această boală parșivă. Mă gândesc că ar putea avea dreptate doctorița tânără și drăguță... Mă operez, scot nenorocirea aia de acolo, după care bag naturistele la înaintare. Dar inima spune nu. Cui îi e drag spitalul și gândul unei intervenții chirurgicale? Normal că spune nu...

-	Cristina, ți-a spus Manuela de problema mea. Mă, sunt în dubiu dacă să mă operez sau nu. Eeee, de ce... Pur și simplu... În pielea mea să nu fii. Mă, nu știu, nu mă pot vedea în spital, nu știu cum să explic, am senzația că se împotrivește toată ființa. Da, mă... știu, prostii... Voi, medicii, așa vedeți lucrurile. Există și riscul metastazării rapide, orice ai zice tu, știi în general cam cum se întâmplă... Se operează omu' și la maxim șase luni are nevoie de lopatin, gropatin, tămâie pisată și zeamă de clopot. Se pare că e în fază incipientă, dar naiba știe? N-am făcut investigații specifice în vederea stabilirii stadiului. Ce, n-ai mai văzut? Stadiul 1, stadiul 2 și când te operează... uuups, ne scuzați, e cam târziu, pa, la revedere! Nu-i vorba de pesimism, e realism, parcă tu nu știi că am dreptate! Poate fi și așa. Știu, mă, că atâta lume se operează și e totul bine. Procedeele astea... radio, chimio... nu concep. Aș suporta mai ușor gândul operației dacă aș ști că nu mă forțează nimeni să accept protocolul. Mă operez și nimic altceva, pe semnătură. Dar știi că în general medicii sunt cam orgolioși...Numa' auzi ”Dacă știi mai bine ca mine ce e de făcut, nu înțeleg de ce ai venit. Du-te acasă și lasă-ne în pace, sunt atâția pacienți care așteaptă!” Trimite-mă tu la cineva cu care să pot negocia chestiile astea. Da, aia e problema, dacă înaintea intervenției sunt necesare ședințe de radioterapie? Mă gândesc și eu în fel și chip. Dar, mă rog, m-aș simți mai liniștită să știu că merg la medic printr-o cunoștință, altfel îl pot aborda. Tu de principiu vezi ce și cum, o să-ți spun eu ce am hotărât. Bineeee, te pup! Da, stai liniștită, sunt bine… Nu disper, mă, ce-ai?...

Ore și ore stăteam cu laptopul în brațe, încercând să mătur tot ce înseamnă informație despre cancer și tratamente, mărturii ale celor greu încercați de această boală care încă

trăiau sau care părăsiseră acest tărâm. Și cu cât citeam mai mult, cu atât mă simțeam mai confuză. Răspunsul pe care trebuia să mi-l dau urgent era dacă să mă operez sau nu. Mă simțeam incapabilă să iau o decizie în acest sens. Dacă citeam mărturii favorabile operației, înclinam să spun că intervenția nu-i chiar un capăt de țară. Noaptea nu mă lua somnul. Epuizată și cu gândurile vraiște mă rugam la Dumnezeu să-mi arate în vis un semn din care să înțeleg pe ce cale să apuc. Când mă trezeam, chiar înainte de a deschide ochii încercam să descifrez eventualele indicii. Ori nu visam, ori nu-mi aminteam, cert e că îmi începeam ziua la fel de derutată. Mi-era teamă, nu eram convinsă că operația e soluția? Încercam să înțeleg ce mă face să resping vehement această posibilitate. Din punct de vedere logic, aveam și argumente pro, dar și contra. Îmi recunoșteam mie însămi că n-are de ce să fie rău să extirpi o zonă bolnavă. Într-adevăr, există riscul invaziei, dar acesta poate fi limitat în condițiile unei intervenții interdisciplinare în care să fie luate toate măsurile de precauție. Mă bazez mult pe Cristina, e o prietenă de ispravă, sigur voi beneficia de toate condițiile. Însă, citind despre terapiile alternative, eram convinsă că asta este adevărata cale. Suntem parte a universului, în natură găsim rezolvarea. Poate mi se pare mai simplu așa, de aia sunt tentată să aleg drumul ăsta nebătătorit. Însă e oare mai ușor să te scurgi interminabil de pe picioare din cauza terapiilor decât să te operezi și după două luni să fii ca nou? Alternativele nu-mi par chiar o bagatelă, mai ales că am experimentat breuss-ul și cam știu… Astfel, într-o singură zi eram de o sută de ori pentru operație și tot de atâtea ori împotriva ei.

Pe măsură ce zilele treceau, simțeam cum se instalează un soi de detașare. Se decantau informații, se conturau opinii și

reușeam mai des să mă situez în afara cercului emoțional, subiectiv. Dar când păream mai decisă să mă operez, venea vocea care spunea un nu răspicat. De ce nu? Nu primeam explicații. Pur și simplu. Și o luam de la capăt. Era ca și cum în mine conviețuiau două persoane care nu se puteau pune de acord nici în ruptul capului. O prietenă, bine intenționată de altfel, mă dojenea că stau în cumpănă, pierzând timp prețios.

- Rămân la părerea mea că operația este soluția. O faci și gata, poți face după aceea tot felul de terapii.

- Dar de ce ești tu așa sigură că trebuie să mă operez? Dacă mor pe masă? Ce, n-ai mai văzut? Orice variantă aș alege, dacă dă greș vom considera că ailaltă ar fi fost mai bună…Ce naiba…

Într-un context atât de tulbure nu-mi e simplu deloc să recunosc glasul instinctului. În general, el se face auzit în chiar primul moment de confruntare cu o situație. Îl simți ca pe un impuls de respingere brutală sau o îmbrățișare caldă a unei soluții, ambele nemotivate și lipsite de suport logic. Dar imediat intervine cerebralul, lucrurile se amestecă și nu le mai pot disocia. Dacă încerc să retrăiesc clipa aia, aș înclina să cred că a existat un refuz primordial al intervenției chirurgicale. Sau poate mă înșel…E un haos interior din care cu greu se poate înțelege ceva. Și totuși, din ce în ce mai des vacarmul se estompează și o voce calmă și puternică se face auzită. Și brusc a dispărut orice zumzet. Ca după o furtună înfricoșătoare când se instalează liniștea. Dincolo de orice raționament am știut atunci că trebuie să iau calea terapiilor integrative fără a mă opera. Și-am pornit cu Dumnezeu înainte într-o luptă acerbă din care speram să ies învingătoare…

Capitolul 7

Scopul scuză mijloacele (Niccolo Machiavelli)

Hotărârea mea a șocat pe toată lumea, dar, odată luată, m-am simțit ușurată. Nu mai încăpea îndoială că am ales calea corectă… Dintr-o dată totul a devenit așa de clar încât nu înțelegeam cum am putut să bâjbâi atât. Mi-am stabilit imediat câteva reguli foarte precise:

- Informarea temeinică în privința tuturor terapiilor alternative
- Aplicarea lor pe rând sau concomitent, dacă este posibil
- Renunțarea totală la medicamente
- Alimentație sănătoasă pe cât posibil și complet nesărată pentru a nu da apă la moară hipertensiunii
- Lupta permanentă cu propriile apucături proaste (mâncatul pe fugă, insuficient mestecat, fierbinte)
- Modificarea atitudinii față de problemele cotidiene (enervare și stres din orice fleac)
- Viață activă, rugăciune, optimism, încredere în victorie

Eu și Coca nu prea ne petrecem timpul vorbind, ne respectăm una alteia tăcerile. În plus, eu sunt mai ocupată ca un șef de șantier, de la prima oră a dimineții și până târziu în noapte. După Breuss, care este considerată o dietă dură, nu mai puteam aborda foarte curând o alta de același calibru.

Dar n-am stat cu mâinile în sân. Am citit despre sucul de lămâie cu bicarbonat și convinsă fiind de forța lui vindecătoare am trecut imediat la preparare. În fiecare seară fierbeam fix un minut coaja unei lămâi într-un litru de apă și lăsam până dimineață la macerat. La trezire, aruncam coaja și adăugam sucul lămâii, miere și o linguriță de bicarbonat de sodiu. Băutura o consumam pe tot parcursul zilei. Coaja de lămâie conține de 5 până la 10 ori mai multe vitamine decât sucul: vitamina C, vitamina A, betacaroten, calciu, magneziu, potasiu. Este, de asemenea, excelentă când vine vorba despre distrugerea elementelor toxice din organism. Acest lucru înseamnă că ajută organismul să elimine celulele cancerigene. Conține componenți precum salvestrol, cunoscut ca luptător redutabil împotriva cancerului. Am fost în dubiu dacă să fac varianta cu coajă, știut fiind că este foarte posibil să fie tratată cu substanțe chimice. Mi-am asumat riscul. Există și rețete fără coajă, în opinia mea foarte eficiente și ele. Pe lângă acest suc beam ceaiuri de salvie, sunătoare, mușețel, astfel încât însumam cam doi litri sau chiar doi litri jumate zilnic. În același timp am luat argila Bocan de trei ori pe zi, timp de trei luni.

Tot de trei ori pe zi puneam sub limbă câte o linguriță de plantă de năpraznic (Geranium robertianum) bine mărunțită în râșnița de cafea și țineam câte 15-20 de minute. Citeam că maxima eficiență se manifestă atunci când se ține sub limbă, aici existând două vinișoare care comunică direct cu ficatul. Sunt cele care se crestează prin vechiul procedeu denumit tăierea sub limbă pe care nu l-am încercat încă doar din simplul motiv că persoanele care se pricep s-o facă în condiții de maximă igienă sunt puține și nu sunt aproape de zona în care locuiesc. Odată cu argila și năpraznicul, luam pe stomacul gol și

tinctură de spânz (Helleborus purpurascens) și făceam dimineața și seara spălături vaginale cu infuzie de pelin (Artemisia absinthium) și amestec de plante pentru afecțiuni ginecologice. Uneori schimbam mixul de plante cu mărul lupului (Aristolochia clematitis). Spălăturile le-am facut timp de o lună. Știam că se poate distruge flora vaginală în cazul irigațiilor pe perioade mai îndelungate, dar am preferat să ignor aspectul. La situații excepționale - măsuri excepționale. Am pus în balanță riscul și beneficiul și am ajuns la concluzia că nu poți scoate castanele din foc fără să te frigi nițel. Aveam senzația că nu fac suficient în lupta mea cu inamicul, motiv pentru care am mers concomitent cu foarte multe chestii.

Îmi făcusem obiceiul de a pune la încolțit grâu din care luam la început câte o lingură de trei ori pe zi, crescând apoi doza la două linguri. Îl adăugam uneori și în piureul de fructe cu semințe sau îmi făceam un dulce din grâu germinat, susan, miere și scortișoară. Inițial, am crezut că este un pic cam dificilă operațiunea de încolțire a grâului. Nu e însă nicio filozofie. Am avut mai mult de furcă să găsesc materie primă de calitate. Este necesar ca bobul să nu fie tratat și vechi. Am testat pe rând o groază de sortimente. Uneori grâul căpăta miros greu de încins și tot nu apărea colțul! După numeroase încercări, am găsit la plafar un grâu bio de la Solaris care încolțește în două zile. În perioada de germinare, sămânța, oricare ar fi ea, este ca o viitoare mamă care scoate la iveală tot ce e mai bun pentru a hrăni puiuțul. O minunăție! Spăl boabele și le pun într-un castron cu apă cât să le acopere bine. În primele 24 de ore, fac această operațiune cam de 2-3 ori, după care pun grâul într-o sită pe care o așez sprijinită pe o oală goală. E bine ca oala să fie mai adâncă decât sita, astfel încât grâul din sită să nu stea în

apa scursă din el. În următoarele 24 de ore trec în 2-3 rânduri sita pe sub jetul de apă fără a mișca mormanul de boabe. Și țin acoperit pentru că am observat că la întuneric grâul germinează mai repede. La sfârșitul celei de-a doua zile se văd deja mlădițele ieșind prin sită. Pun grâul într-un borcan închis cu capac și îl țin la frigider. Colțul continuă să mai crească și în recipient, însă nu prea are spor pentru că în câteva zile dulcile bobițe suculente dispar.

Am preparat, de asemenea, rețeta recomandată de Monica Tatoiu care aparține de fapt unui apicultor, dar a ajuns să fie asociată cu numele foarte mediatizat al femeii.

- lăptișor de matcă – 4 g (în stare pură)
- miere de salcâm naturală – 1,5 kg
- polen măcinat – 300 g
- ser fiziologic – 200 ml
- tinctură de propolis – 150ml

Toate ingredientele se amestecă și rezultă o pastă care trebuie păstrată în frigider. Dimineața, la prânz și seara, înainte de fiecare masă cu 30 de minute se înghite câte o lingură. Mie amestecul mi se pare delicios. Însă, cine nu tolerează gustul, poate bea o cană de ceai după. Când am terminat de îngurgitat cantitatea rezultată din această rețetă, mi-am mai preparat singură un amestec din toate produsele apicole posibile: miere, lăptișor de matcă, propolis solid, căpăceală, fagure, polen, păstură, ceară, în care am adăugat o mulțime de plante:

- Coada şoricelului (Achillea millefolium)

- Coada racului (Potentilla anserina)
- Brânca ursului (Heracleum sphondylium)
- Gălbenele (Calendula officinalis)
- Frasin (Fraxinus excelsior)
- Mărul lupului (Aristolochia clematitis)
- Muşeţel (Chamomilla recutita)
- Mesteacăn (Betula pendula)
- Frunze nuc (Juglans regia)
- Traista ciobanului (Capsella bursa pastoris)
- Mătase de porumb (Stigmata maydis)
- Urzică (Urtica dioica)
- Răchitan (Lythrum salicaria)
- Trei fraţi pătaţi (Viola tricolor)

Toate plantele le-am râșnit, pulberea fină am amestecat-o cu produsele apicole și am luat o lingură în fiecare dimineață pe stomacul gol. Cantitățile folosite au fost la inspirație, astfel încât să rezulte un amestec bun la gust și de consistență convenabilă. Mi-am mai preparat tinctură de usturoi după o rețetă adaptată: un kg de usturoi de țară netratat dat prin răzătoarea mică, pus la macerat într-un litru de țuică adevărată de cazan prima mână. Am lăsat la cald două săptămâni într-un borcan ermetic închis și în fiecare zi l-am zgâlțâit bine. La expirarea termenului, am strecurat lichidul prin tifon, storcând

bine și usturoiul zdrobit. Am pus sticla la frigider și am luat în fiecare dimineață pe stomacul gol 10 pipete din licoare în puțină apă.

Pentru detoxifierea ficatului mi-am preparat tinctură de armurariu (Silybum marianum). Am pus într-un borcan douăzeci de linguri de pulbere de semințe pe care le-am acoperit cu țuică din prima șarjă, amestecând continuu. Când întreaga masă de pulbere a fost acoperită, rămânând deasupra un strat de alcool de două degete, am închis borcanul ermetic și am lăsat conținutul la macerat la cald 14 zile, după care am strecurat. Extractul obținut l-am pus în sticluțe mici, închise la culoare. În acest fel se păstrează vreme de până la doi ani. Timp de trei luni am luat câte o linguriță de 4 ori pe zi, după care am făcut o pauză de o lună și am revenit cu o linguriță dimineața pe stomacul gol diluată în puțină apă distilată. Am mai luat ulei de cătină, hrean în miere și pentru calciu mi-am preparat coajă de ou fin măcinată macerată în zeamă de lămâie și amestecată cu puțină miere. Într-o perioadă am luat și semințe de mac umectate și amestecate cu puțină miere. Se spune că ar combate osteoporoza. Nu m-am sfiit să înfulec de câte ori am avut ocazia (cam la toate piureurile de dimineață) și câte o frunză de aloe vera amestecată cu blenderul odată cu fructele. M-am dotat cu plante mai vechi de 3 ani pe care le ciufulesc când e cazul. De asemenea, mi-au intrat în reflex produse pe care înainte le foloseam foarte rar (cum ar fi scorțișoara) sau niciodată (cum ar fi curcuma), cunoscute ca mari luptătoare împotriva cancerului. M-am învățat să adun și sâmburii de caise (mă ajută și prietenii) ca să am peste iarnă. Conțin vitamina B17. Când îmi amintesc, sparg câte 20 de sâmburi și îi mănânc ca atare. Mai urâtă e partea cu spartul. Trebuie puși neapărat

într-un prosop sau o pungă ca să nu se împraștie fărâmele de coajă prin toată bucătăria. Nu de alta, dar cel mai adesea sunt descoperite cu tălpile!

În paralel, n-am ezitat să aplic orice terapie care m-a convins. Astfel, timp de o lună și jumătate am ținut cura cu gaz lampant cumpărat din magazinul de chimicale. Am găsit un produs pe a care scria că este 100% natural, fără adaosuri. Există voci care susțin că orice produs de pe piață, indiferent de ce susține eticheta, ar fi impropriu consumului din cauză că ar fi folosiți niște diluanți în procesul tehnologic. Așa o fi. Eu la vremea curei m-am încrezut în datele furnizate de producător și mi-am administrat o linguriță dimineața și una seara, varianta forte pentru stadiile mai înaintate ale dezvoltării neoplazice. Nu am avut reacții adverse, doar în primele zile saliva de dimineață amestecată cu sânge. Există cercetări care susțin faptul că petrolul dublu rafinat are virtuți de citostatic natural, inhibând dezvoltarea celulelor canceroase. După ingerare, timp de două ore nu se mănâncă nimic, iar pe parcursul zilei se beau doi litri de lichide, în special ceaiuri. După cura inițială de șase săptămâni, se face pauză 3 luni după care se reia tratamentul timp de 10 zile. În perioada ingerării de gaz lampant se evită consumul de cafea, alcool, tutun și pe cât posibil de medicamente. Pot apărea reacții adverse ca amețeli, greață, dureri articulare, musculare, somnolență, apatie, diaree, intensificări ale unor afecțiuni mai vechi. Eu însă, din fericire, nu le-am avut.

De asemenea, timp de jumătate de an am ținut terapia cu apă oxigenată. Am pornit de la câte 9 picături dimineața, prânz și seara până am ajuns la câte 20 de pipete dimineața și seara (aproximativ 240 de picături o dată). După un timp am redus la

20 de pipete dimineața. Apa oxigenată de 10% am găsit-o într-o farmacie care prepara diverse, iar farmacista m-a asigurat că produsul este curat, fără adaosuri. Am încercat să citesc tot ce am putut găsi legat de oxiterapie. Nu era o cură despre care să fi auzit vreodată. Citeam pe forumuri că apa oxigenată se dovedește foarte eficientă și în distrugerea helicobacter pylori. Părerile legate de posibilele beneficii în planul sănătății sunt pro și contra. În ce mă privește, ingerarea de apă oxigenată mi-a adus îmbunătățiri imediate pe care chiar am reușit să le percep. Spre exemplu, mi s-au curățat foarte bine sinusurile, ceea ce mă făcea să-mi simt capul mai limpede. S-au rărit foarte mult durerile de încheieturi și mi-a dispărut înțepeneala de gât cu care mă trezeam dimineața, de parcă aș fi dormit totdeauna strâmb. Am citit, mai ales în limba engleză, că s-au făcut studii care au relevat rolul evident al aportului de peroxid de hidrogen în funcționarea sistemului imunitar și implicit în vindecare. Dar există și părerea răspândită mai ales în rândul oamenilor obișnuiți cum că apa oxigenată arde! Toți cei care am mânuit perhidrol (mai ales pe vremuri când se găsea și cu care ne decoloram părul!) știm ce urme albe lăsa pe piele! Dar asta se întâmplă la concentrație de 35%. Apoi, pornind de la formula sa chimică - H2O2, tragem concluzia că este o apă cu un atom în plus de oxigen. El deține rolul-cheie. Urmare legăturii sale instabile, oxigenul încearcă să se elibereze, ceea ce se petrece printr-o explozie. Această descopunere spontană favorizată de diverși catalizatori, lumină, căldură impune precauții în privința manipulării substanței cu concentrație ridicată. Eliberarea oxigenului gazos face din peroxidul de hidrogen una dintre substanțele de oxigenare relativ ieftine, din păcate mai puțin cunoscută și utilizată de omul de rând. H2O2 este utilizat pe scară largă în purificarea apei. Într-un mediu în care suspectăm

apa de consum ca fiind contaminată cu diverse bacterii, perhidrolul ne poate scuti de a ajunge la spital cu o problemă digestivă. Curăță rănile, oprește sângerarea, combate ulcerul, inflamațiile pielii și mucoaselor și constituie un antiseptic de uz larg. Adăugând câteva picături în laptele dulce vom împiedica microorganismele să acționeze în vederea fermentării, produsul menținându-se proaspăt mai mult timp. Iar lista întrebuințărilor este foarte lungă.

La capitolul suplimente, misiunea de a alege mi s-a părut foarte dificilă. Piața abundă de produse care mai de care mai „miraculoase" și mai piperate la preț. Am citit și despre ele kilometri de informație. Și concluzia m-a condus tot la convingerea mea intimă că remediul adevărat stă în simplitate. Este incredibil cum și medicina clasică, dar și cea naturistă îi exploatează la maxim pe cei aflați în impas la un moment dat. Industria farmaceutică își menține un loc fruntaș în economia mondială exploatând și adâncind boala credulilor între care până nu demult mă aflam și eu. Medicii, în loc să militeze pentru prevenție, nu prididesc cu prescrierea unor medicamente din ce în ce mai scumpe și mai toxice. Și, pe măsură ce tratamentele alternative câștigă teren, apar și aici produse „minune" la prețuri ce sfidează bunul- simț. Nu spun că n-am apelat la suplimente... Ba da, la câteva care m-au convins și al căror raport beneficiu-preț mi s-a părut corect! Am comandat la Dacia Plant „Citonat" și „Echinaceea cu astragalus" și am făcut două serii cu pauză între ele. Tot la suplimente includ tinctura de propolis pe care o cumpăr de obicei de la un apicultor cunoscut de mine. Iau 50 de picături nediluate dimineața pe stomacul gol. Îmi simt instantaneu gura în flăcări, iar gingiile încep să-mi zvâcnească. Plimb tinctura prin toată cavitatea bucală și abia după ce o mai

diluez cu salivă o înghit. Altfel, e atât de puternică, încât îmi taie respirația. Senzația de arsură și amorțeală a gurii dispare după un minut-două. Dar sunt sigură că se sinucide orice germene pe unde trece tinctura, propolisul fiind unul dintre cele mai puternice antibiotice naturale! Mi-am comandat, la un moment dat, două produse nu foarte scumpe despre care am adunat multe referințe bune: „Colostrum Prime life cu imunoglobuline” și „Interferonat”. De multivitamine și minerale m-am cam ferit pentru că, nu știu de ce, am o reținere în ce le privește...

Când vremea s-a mai domolit un pic, am participat timp de o săptămână la ședințele de deschidere a canalelor energetice organizate de bioenergoterapeutul Tiberiu Molnar. Citisem întâmplător despre el cu mult înainte, fără să mă gândesc în clipele acelea că îl voi cunoaște vreodată în carne și oase. M-a impresionat și faptul că ședințele sunt gratuite, lucru rar întâlnit în zilele noastre când nimeni nu mai mișcă un deget fără a avea un oarece câștig. Nu m-am dus împinsă de principiul multora „dacă-i moca... cu plăcere”. Este o persoană atestată prin măsurători specifice ca având capacități mai deosebite în comparație cu noi, oamenii obișnuiți. În plus, doream să cunosc o „rara avis” care se pune în slujba semenilor fără a le pretinde nimic. Am întâlnit un bărbat jovial și modest pe ușa căruia se intra și ieșea ca pe bandă. M-am gândit cât de obositor trebuie să fie doar să intri în contact cu atâția oameni cât e ziua de lungă, dară-mi-te să mai și lucrezi cu energiile lor. Plecam de acolo mai detensionată și nu cred că era urmare autosugestiei. Mi-a plăcut și organizarea, orele indicate în programare fiind întocmai respectate. Mi-am propus să mai iau niște sedințe, însă n-am reușit.

Capitolul 8

Nevoia învață pe om (Anton Pann)

- Auzi, Cocu, ce-i cu ușa asta sprijinită de perete?

- Care ușă, tu?

- Asta de pe terasă, dragă...

- Aaaa, am înlocuit una din ușile din casă. O s-o duc în șopru, vreau să extind bucătăria de vară și-o să-mi prindă bine...

- Aș vrea s-o folosesc într-o chestie, crezi că dacă se udă ar fi vreo problemă?

- Ia-o, fă ce vrei, și dacă se strică nu-i bai...

- Asta înseamnă că trebuie s-o duc în cadă, mă ajuți tu...

Citisem o teorie ce aparține unui doctor italian, Tulio Simoncini, conform căreia cancerul este generat de o candida scăpată de sub controlul unui sistem imunitar deficitar și că, în consecință, ar putea fi atacată cu bicarbonat de sodiu. Orice femeie cred că a avut ocazia măcar o dată în viață să se confrunte cu această ciupercă și știe cât de greu e de combătut. Medicamentele par a-i veni de hac, dar după o perioadă relativ scurtă candida apare din nou. Multe femei au auzit însă de banalul bicarbonat de sodiu ca fiind singurul capabil s-o stârpească. Și dacă l-au testat au avut și fericita ocazie de a-i vedea rezultatele surprinzătoare. Eu însămi am scăpat pe

parcursul vieții de candida cu irigații cu soluție de bicarbonat. Așa că m-am gândit că dacă teoria lui Simoncini este corectă atunci bicarbonatul este substanța potrivită.

N-am stat pe gânduri și am început spălăturile după rețeta oferită de doctor. La 4 litri de apă adăugam 8 linguri bine încărcate de bicarbonat de sodiu. Mai special la aceste irigații este felul în care se execută. Se stă la orizontală, dar cu partea dinspre bazin și picioare mai ridicată, adică așa, cam sprijinită-n cap, cum s-ar spune. Asta pentru ca apa cu bicarbonat să stea în interior. După ce se introduce aproape un litru de lichid, ultima cantitate se ține înăuntru timp de un sfert de oră stând cu fața în sus. După 15 minute se repetă operațiunea, dar întoarsă pe partea stângă. Alt litru de lichid, alte 15 minute de stat aproape în cap. Apoi pe partea dreaptă, apoi pe burtă. În total o oră. Trebuie să recunosc că prea ușor n-a fost. Am pus ușa în cadă și am improvizat din ea un fel de pat, dar pus în poziție oblică față de sol. Și acolo îmi amorțeau oasele câte o oră pe zi! Era incomod ca poziție. Mai exista și tendința firească a corpului de a se împinge în cap, eu fiind obligată să opun rezistență cu forța gâtului. În aceste circumstanțe vitrege simți trecerea fiecărei secunde prin creieri și oase. Evident, nu era posibilă niciun fel de activitate, cu excepția celei mentale. Profitam de situație și încercam să mă relaxez, să-mi golesc capul de gânduri. Alteori meditam sau mă rugam. Puneam ceasul să sune la 15 minute. Un alt disconfort este generat de faptul că nu se poate face manevra asta decât sumar îmbrăcată pentru că zona se udă și nu poți sta în umezeală. Puneam sub mijloc un prosop mare făcut sul care să absoarbă lichidul scurs pe lângă. După care îl scoteam ca să nu stau cu el ud la șale. Practic făceam irigația mai alături astfel încât să nu se ude ușa și doar

ultima cantitate de lichid o introduceam în poziția de picioare în sus și rămâneam acolo nemișcată, după ce în prealabil puneam prosopul sul la mijloc. N-am făcut lucrul ăsta în mijlocul verii, deci îmi cam înțepeneau oasele de frig și nemișcare. După o lună am decis să fac spălăturile cu bicarbonat dimineața, iar seara adăugam o irigație simplă cu pelin sau cu tinctură de propolis, 200 de picături la un litru de apă. În plus, am început să fac clismă seara cu ceai de mușețel timp de trei săptămâni. Spălăturile cu bicarbonat le-am făcut trei luni încheiate.

Dr. Simoncini vorbește și despre posibilitatea de a injecta soluție de bicarbonat, evident sterilă, în vena care alimentează organul bolnav și acolo unde este posibil să se facă injecții direct în zona afectată. Bineînțeles că m-a bătut gândul... Am renunțat înțelegând că nu voi găsi pe nimeni dispus să mă ajute să pun în practică și m-am mulțumit doar cu irigațiile.

În tot acest răstimp am ținut și două cure OSHAWA a câte 10 zile. George Oshawa, pe numele său adevărat Yukikazu Sakurazawa, este fondatorul dietei macrobiotice. Alimentația macrobiotică, denumită arta longevității şi a reîntineririi, este de fapt un mod de viață în armonie cu natura. De-a lungul timpului, ea a fost utilizată pentru a vindeca unele boli, inclusiv cancerul. Dieta macrobiotică creată de George Oshawa se bazează pe conceptul oriental yin și yang - două energii opuse, dar complementare, care guvernează toate aspectele vieții. Pentru a menține armonia corpului, cele două forțe trebuie menținute în echilibru, reinstaurarea normalității având ca efecte vindecarea, detoxifierea şi normalizarea fluxurilor de energie din corp. Pe durata celor 10 zile se consumă exclusiv orez, grâu, mei și hrișcă. Fierte, măcinate, turte sau terci, în orice combinație sau cantitate, singurul

ingredient permis fiind sarea. Iar ca lichide - apă cât mai pură. Dieta Oshawa curață organismul de impurități, eliberează traseele energetice din corp, permițând curgerea normală a energiei. Îmbunătățește digestia, reglează din punct de vedere hormonal, tenul devenind mult mai curat și luminos. Crește vitalitatea, capacitatea de muncă, se îmbunătățesc memoria și concentrarea, somnul devine mult mai odihnitor. Este un regim de purificare a sângelui indicat în toate bolile cronice, cu efect de revitalizare și regenerare. M-am simțit foarte bine pe parcursul celor două reprize a câte 10 zile. Între ele am lăsat 5 zile de legume și fructe. Grâul și orezul integral le-am mâncat cu precădere fierte, iar meiul și hrișca doar înmuiate. Dintre toate, meiul nu prea e pe gustul meu, motiv pentru care îl și cam ocoleam. Nu este o cură greu de ținut. Mie mi se pare floare la ureche comparativ cu dietele dure. Poate fi un pic plictisitor și neofertant un astfel de meniu, dar cele 10 zile trec repede.

Capitolul 9

Ceea ce nu ne omoară ne întărește

(Friedrich Nietzsche)

Eram preocupată permanent să mă informez în privința altor metode de tratament, arzând de nerăbdare să le aplic. Mă consideram într-o luptă contra cronometru cu un dușman redutabil și trebuia să fiu mai rapidă, să nu-i las timp să se dezmeticească pentru a-și face de cap. Miza era sănătatea. Chiar viața mea. Era și este, ca să fiu corectă. Pentru că, indiferent de rezultate, această luptă se va încheia doar odată cu existența mea pământeană.

Am citit mult despre două plante toxice, dar cu virtuți deosebite: mărul lupului (Aristolochia clematitis) și spânzul (Helleborus purpurascens). Cea de-a doua, mai cu seamă, deosebit de otrăvitoare. Din acest motiv, foarte greu de procurat. N-o gasești în mod curent în magazin, ci doar pe la culegatori. Cu această plantă se ține o cură după o schemă foarte strictă, se pare cu bune rezultate în distrugerea celulei canceroase. Cunoșteam teoria conform careia o substanță otrăvitoare poate vindeca dacă este utilizată în cantități mici. Este cazul clasic al veninului. Nici nu se punea problema să n-o încerc! N-aveam însă nici cea mai vagă idee de unde aș putea face rost de rădăcina de spânz. Și pentru că pe una din cutiile cu plante exista și un număr de telefon mobil am decis să-mi încerc norocul.

- Bună ziua! Fiți amabil, am comandat acum o săptămână la dumneavoastră mărul lupului. L-am primit, mulțumesc pentru promptitudine. Aș avea nevoie și de niște spânz, m-ați putea ajuta? Am o problemă serioasă de sănătate și doresc să-l încerc.

Auzind despre ce e vorba, domnul de la celălalt capăt al firului m-a refuzat politicos într-un dulce grai ardelenesc.

- Doamnă dragă, nu-i de șagă cu planta asta... Este foarte otrăvitoare...

- Știu, domnul meu... Însă folosită în dozarea corectă poate vindeca, spunea Valeriu Popa. Eu vreau să urmez rețeta lui, întâi schema de obișnuire a corpului cu câte o linguriță pe zi, patru zile pauză, apoi crescută doza de la trei milimetri de rădăcină la un centimetru, doi și trei. Abia apoi varianta cu doi litri de ceai, în forma intensivă. Știu exact despre ce e vorba, aveți încredere că voi proceda cu discernământ. Ce dumnezeu, vreau să mă fac bine, nu să mă sinucid!

Am insistat, iar el a cedat înțelegând că trebuie să mă ajute și mi-a trimis spânzul. Știam despre cură că este foarte dură. Citisem și unele mărturii ale celor care au experimentat-o. Ea are două variante: una mai ușoară, de adaptare a organismului cu planta și a doua, a tratamentului forte. M-am pregătit sufletește și am început. Schema este strictă și trebuie respectată întocmai. Într-adevăr, cu o plantă ca asta nu glumești.

Varianta ușurică (de adaptare, în viziunea mea)

Trei milimetri de rădăcină subțire cât o mină de pix se face pulbere (eu o striveam în mojarul de lemn). 250 de mililitri de apă se pun la fiert și când apa dă în clocot se adaugă pulberea. Se trage de pe foc, se lasă la răcit, după care se strecoară și se pune în frigider. Ceaiul se bea la temperatura camerei, astfel:

Ziua 1: 1 linguriță

Ziua 2: 2 lingurițe, una înainte de prânz și una după prânz

Ziua 3: 3 lingurițe, la 3-4 ore

Patru zile pauză.

Se mărește doza la un centimetru de rădăcină. Se prepară la fel ca la început și se iau 4 zile câte 4 lingurițe. O linguriță la interval de câteva ore. Patru zile pauză.

Se mărește doza la 2 cm. Se iau 4 zile câte 4 lingurițe, una la câteva ore. Patru zile pauză.

Apoi se mărește doza la 3 cm de rădăcină. La fel, 4 zile-4 lingurițe. Una la interval de câteva ore. Patru zile pauză.

Eu am ținut încă două runde a câte patru zile de tratament cu doza de 3 cm, după care am făcut pauză 2 săptămâni până la intrarea în varianta forte. Totodată, am preparat o infuzie dintr-o linguriță cu vârf de spânz făcut pulbere la 250 de ml de apă cu care am tamponat 3-4 locuri de pe corp de 3 ori pe zi (cu precădere zona bolnavă). Nu pot spune că m-am simțit rău în această perioadă. Aveam uneori o senzație de neplăcere în stomac, dar repede trecătoare.

În varianta forte a lui Valeriu Popa se fierb 2 litri de apă filtrată sau de izvor timp de jumătate de oră. Din apa rămasă după fierbere se măsoară un sfert de litru în care se pun 7 lingurițe cu vârf de pulbere de rădăcină de spânz și se mai dă în fiert pentru 5 minute. Se lasă la răcit și se strecoară prin tifon. Sticla se ține la frigider. Ceaiul se bea la temperatura camerei, astfel:

Ziua 1: 1 linguriță dimineața, 1 la prânz, 1 seara, după mese

Ziua 2: 2 lingurițe dimineața, 2 la prânz, 2 seara, după mese

Ziua 3: 3 lingurițe dimineața, 3 la prânz, 3 seara, după mese

Ziua 4: 4 lingurițe dimineața, 4 la prânz, 4 seara, după mese

Și tot așa până la ziua 20. Se face pauză 10 zile, după care se reia. Dacă apar dureri de cap, tratamentul se întrerupe și se reîncepe după două săptămâni.

La varianta dură n-am rezistat decât patru zile. M-am simțit rău încă din prima zi, iar în a patra mă ridicam din pat cu greu doar pentru a merge la toaletă. Greață, vomă, scaune diareice dese, migrenă insuportabilă, slăbiciune, deshidratare. Tot arsenalul s-a manifestat. Încercam să iau ceaiul după mese, dar din cauza stării cumplite de rău nu mai existau mesele! Simptomele îmi sugerau că ar fi vorba despre intoxicație. Mi-am dorit din tot sufletul să pot merge mai departe. Nu-mi place să mă opresc la mijlocul drumului, admit cu dificultate că nu se poate. Însă de data asta chiar nu s-a mai putut. Am păstrat rădăcina cu greu procurată, cu gând să reiau tratamentul într-o zi. Varianta ușoară. Sau... cine știe, poate chiar și pe cea dură.

Capitolul 10

Sunt om și nimic din ceea ce e omenesc nu-mi e străin (Terențiu)

Pe nesimțite, iarna grea a pus stăpânire peste sat. Zăpada scrâșnește sub pași, iar gerul mușcă din obraz fără pic de milă. Chiar și așa, îmi încep de regulă ziua cu câteva exerciții de înviorare pe terasă. Fac bine la moral și îmi place senzația de dulce moleșeală resimțită la intrarea în casă, la căldură. Peste zi, bine echipată, dau adesea o raită prin împrejurimi. Seara admir joaca fulgilor de nea aureolați de lumina becului de pe terasă și simt aceeași bucurie ca în copilărie. M-am născut și am locuit la țară până la vârsta de zece ani. Exact așa arătau iernile copilăriei mele… nesfârșite întinderi albe și reci, cu fulgi dansând în lumina sticloasă a lunii! Parc-a fost ieri… Alunecam cât era ziua de lungă pe derdelușul imens format de-a lungul uliței. Intram în casă cu forța doar pentru a înghiți la repezeală ceva sau a mă încălzi un pic la gura sobei. Era definiția fericirii fără margini, minunată broderie a unei vieți lipsite de griji… De aceea probabil mă surprind uneori inundată de o stare de exaltare fără nicio legătură cu realitatea…

- Ți-am pus pe foc apa pentru clismă, vezi că dă să fiarbă, să-ți pui tu ceai de care știi că trebă, mă trezește Cocuța din visare.

Mă gâdilau ca un zumzet plăcut urechii cuvintele ei cu accent. Am intrat și eu în acest joc, împrumutând în vorbire unele nuanțe.

- No, bine, zic. Mulțam, Cocu.

Ajunsesem să mă obișnuiesc cu clisma dimineața și seara, ca țiganul cu scânteia… Dar mărturisesc că până să mă confrunt cu problemele actuale de sănătate, doar vag auzisem despre procedeul ăsta, fără însă a aprofunda vreodată subiectul. În lipsa oricăror cunoștințe de bază, o consideram în mintea mea a fi o manevră dificilă și oarecum scârboasă și speram să nu fie vreodată nevoie să apelez la ea. Dar, cum nu de puține ori existența noastră pământeană ne duce în ipostazele pe care ni le dorim cel mai puțin, a venit o zi în care am fost obligată nu numai să mă informez temeinic în legatură cu clisma, dar și să mi-o aplic în mod sistematic. Slavă domnului, internetul este plin de materiale informative despre acest procedeu. În primul rând am înțeles că o curățare cu simț de răspundere a colonului nu poate să lipsească atunci când omul dorește să își detoxifieze organismul. Acest lucru îl conștientizezi abia în momentul în care înțelegi cum are loc digestia și care este rolul colonului. În acest perimetru, alimentele intră în proces de fermentare și putrefacție. Și, deși cel mai important rol în absorbție îl deține intestinul subțire, totuși și prin pereții intestinului gros trec înapoi în sânge apă, electroliți, vitamine și aminoacizi. De aici importanța menținerii curățeniei acestor pereți pe care cu timpul se stochează și se pietrifică resturi pline de toxine. Din acest motiv cred cu tărie că nu se poate spune că treci la un stil de viață mai sănătos în lipsa curățării prin clisme. Degeaba ai grijă ce bagi în gură dacă nu-ți iei măsuri ca să nu-ți autointoxici permanent sângele și, implicit, toate organele. În ignoranța mea, credeam că este obligația corpului să aibă grijă de toate... Și probabil că într-o anumită măsură și în anumite condiții o și face. Dar să nu uităm

că suntem departe de a fi corecți și gentili cu propriul nostru organism când e vorba de alimentație, deci să nu așteptăm totul de la el. Ca să nu mai vorbim că în vremurile de acum, oricât ai încerca să mănânci sănătos n-are cum să-ți iasă. Și cea mai bio legumă provine dintr-un pământ impregnat radioactiv, alimentat de ploi acide și în multe cazuri contaminat cu DDT aplicat cu mare vervă la noi în prima parte a epocii de aur și despre care se știe că rămâne în pământ peste 100 de ani. În plus, planeta pare mare, dar nu e. Orice gest făcut împotriva naturii la celălalt capăt al lumii se răsfrânge nu peste mult timp și asupra mea.

Îmi amintesc că la început eram foarte stângace în executarea clismei. Lucruri care acum îmi par banale erau dificile pe atunci. Părerea mea e că orice om cu constituție fizică și mobilitate normale își poate face clisma singur acasă. Nu există niciun fel de risc. Eu mi-am procurat dintr-o farmacie la preț acceptabil un irigator cu recipient de un litru care se agață pe perete. L-am dezinfectat un pic punând în el apă cu spirt și având grijă ca atunci când torn ceai acesta să nu aibă resturi de plantă care să înfunde micile orificii ale canulei. Evident, se unge anusul cu un ulei de care avem la îndemână pentru a nu ne provoca răni. Același lucru facem și cu canula și avem grijă ca înainte de a o introduce să scoatem aerul de pe traseul irigatorului. Aerul introdus accidental creează disconfort și o mai frecventă și acută senzație de defecare pe parcursul celor zece minute cât se stă cu lichidul în interior. În poziția în genunchi, puțin aplecat în față și cu fundul în sus, se introduce canula cu o mână și cu cealaltă se controlează debitul din dispozitivul de închidere-deschidere. Este important ca lichidul să nu fie introdus foarte rapid, întrucât forțează pereții intestinului și nu e plăcut deloc. Dar nici prea lent încât să înțepenești din cauza

poziției destul de chinuite. În toate materialele citeam că se introduc doi litri de lichid și am tras concluzia că asta se face dintr-o dată. Eu n-am reușit niciodată, nici măcar când mațele erau complet goale. În situația în care mă hrăneam normal, introduceam lichidul în două etape. Primul litru îl țineam un minut-două, cât să antreneze o parte din reziduuri. Abia al doilea litru îl țineam timp de 10 minute. În situațiile de post negru puteam introduce și un litru jumătate, dar niciodată doi din cauza presiunii greu de suportat. Cea mai mare provocare o constituie senzația de defecare. Ea apare mai des sau mai rar pe parcursul celor zece minute. Contează dacă există inițial gaze, dacă se introduce din greșeala și aer, dacă ai o stare mai iritată. Important este faptul că episoadele sunt scurte și pot fi ținute sub control. Contează să le abordezi cu calm... și strâns din dinți. Uneori, pentru a le evita, mă așezam cu bazinul mai sus decât restul corpului, în poziția pe coate și genunchi. Nemaiexistând presiune pe anus senzația nu mai e atât de pregnantă. Au existat și situații în care disconfortul episodic făcea să mă taie toate transpirațiile. De aceea pot spune că aproape nicio clismă nu seamănă cu alta. Uneori cele zece minute par zece ore, alteori rămâi surprins ce repede trec. Am remarcat și faptul că dacă îmi țin mintea ocupată cu ceva plăcut (muzică sau o emisiune tv interesantă) timpul se scurge mai repede și totul pare mai suportabil. La evacuare trebuie să se stea suficient de mult, uneori și 15 minute. Deși pare la un moment dat că totul e încheiat, de regulă mai vin jeturi de prin pliurile mai îndepărtate. Cu timpul începi să simți când intestinul se golește complet. În cazul în care golirea se face parțial, în câteva minute te întorci pe tron sau, dacă senzația de evacuare nu este atât de evidentă, resturile rămân acolo și e păcat. Curățarea colonului se face de obicei cu infuzie de plante.

Valeriu Popa recomanda în cancerele cu orice fel de localizare folosirea rostopascăi. Ea aduce importante beneficii ficatului, această uzină uimitoare de a cărei bună funcționare depinde starea de sănătate a tuturor organelor. Dar se mai poate utiliza mușețelul, cafeaua, apa distilată, apa cu suc de lămâie, etc. Un calvar a fost atunci când am făcut clisme cu cafea după modelul Max Gerson. Deși foarte fin măcinată, cafeaua înfundă permanent găurelele canulei.

Așadar, părerea mea este că o detoxifiere adevărată nu se poate face fără clisme, mai ales în cazul afecțiunilor grave. Ele sunt, de asemenea, benefice în cure de măcar două ori pe an, indiferent de stilul de alimentație și de starea de sănătate. Citeam că la Institutul Gerson se fac și câte 4-6 clisme pe zi în cazurile foarte grave. Mai mult, am cunoscut o doamnă care își curăță colonul de două ori pe zi de peste 20 de ani aproape fără pauză, sub îndrumarea unui terapeut. Eu aș fi fost tentată să cred că și la acest capitol este necesară moderația, însă starea de sănătate a respectivei persoane care a supraviețuit atât de multă vreme unui cancer mă face să-mi reconsider un pic părerea.

Îmi vedeam de ale mele, conștiincioasă ca un soldățel. Mă obișnuisem cu situația, iar gândul meu, singurul, era că trebuie să înving, nu contează cum și cât de dificil e procesul de vindecare. A nu se înțelege că n-au existat momente de clătinare… O, da… Între speranță și deznădejde distanța e atât de mică… Intri încet-încet într-o linie dreaptă a firescului și parcă doar terapiile îți mai amintesc de sabia care îți stă atârnată deasupra capului. Și dintr-o dată, brusc, șarpele rece al îndoielii își scutură clopoțeii. Făcând înviorarea, am remarcat într-una din dimineți o durere bine ascunsă în adâncul părții

stângi a bazinului. Se făcea simțită doar la plierea piciorului sau la poziția "pe vine". Mărturisesc că nu mi-a plăcut deloc asta și pentru o fracțiune de secundă am simțit temerea că ar putea avea legătură cu problema mea majoră de sănătate. "Poate că mi-am supărat coloana asta înțepenită, ar trebui s-o las mai moale"… a glăsuit iar optimistul din mine și am trecut imediat la exerciții mai puțin solicitante. A doua zi durerea era tot acolo, fără ca vreun alt semn specific să-mi sugereze o iradiere dinspre un nerv spinal. Și tot așa, zi după zi, sporindu-mi îngrijorarea. Ajunsesem obsedată de prezența acestui simptom. De câte ori aveam ocazia, verificam dacă a survenit vreo modificare în bine. Încercam chiar să ajung prin apăsare cu mâna la locul cu pricina, doar-doar voi face rost de ceva date suplimentare. M-a bătut chiar gândul să fac niște investigații, măcar să știu ce și cum, incertitudinea e cruntă. Am renunțat la idee pentru că am ajuns la concluzia că n-aș fi obținut niciun beneficiu. Am luat în calcul cele două posibilități: n-are legătură cu cancerul, mă bucur un pic, merg mai departe cu terapiile, dar tot cu o doză de suspiciune. Dacă medicii nu s-au aplecat serios asupra problemei?... Nu le pot spune nimic despre diagnostic, existând riscul ca automat să se pună totul pe seama lui. A doua variantă: nu e de bine, mă întristez (un pic mai mult) și merg mai departe cu terapiile cu și mai multă îndârjire. Deci fac investigații de o groază de bani ca să ce? Mai simplu și deloc costisitor a fost să presupun că situația s-a înrăutățit. Am luat în calcul că ar putea fi așa, teama sporindu-mi și mai mult motivația de a suporta rigorile terapiilor drastice.

Ca și cum n-ar fi fost de ajuns, nu după foarte mult timp m-am confruntat cu o altă situație care m-a panicat. Eram cam la vreo jumătate de an de la schimbarea stilului de viață când a

început să-mi cadă părul în mod dramatic. În vreo două săptămâni, din mândrețea-mi de podoabă capilară ce stârnea invidie n-a mai rămas decât o amintire. Așa ceva n-am mai trăit în viața mea. Că am fost neplăcut surprinsă, e foarte puțin spus... La început am crezut că este efectul unei mici comprese cu oțet pe care mi-o pusesem deunăzi pe frunte și peste care înfipsesem zdravăn o căciulă. Înclinam să cred că vaporii emanați de oțet mi-au ars firul de păr. Când fenomenul a continuat, părul rărindu-se drastic uniform de pe tot capul, am realizat că nu oțetul poate fi cauza. Și atunci am fost tentată să incriminez mai degrabă unele cauze interne. În baie, pe haine, pe pernă, peste tot era împrăștiat frumosul meu păr lung din care până nu demult împleteam o coadă groasă ca antebrațul. Ajunsesem să mă tem să-l mai pieptăn. Nu după multe zile însă, la un studiu mai atent am observat valuri de fire mici ce tocmai se iviseră. De atunci tot părul vechi s-a schimbat cu altul nou, mai des, aspru, puternic și creț. Eu aveam și înainte părul ușor ondulat, dar acum creștea creț de-a binelea! Tot citind despre beneficiile consumului de grâu încolțit am găsit un paragraf în care se afirma că el are capacitatea de a înlocui părul existent cu unul nou. Nu știu dacă grâul sau numai grâul se face „vinovat" de această schimbare, însă ea a avut loc și fără dubiu are legatură cu noul meu stil de viață.

Capitolul 11

Minciuna înflorată valorează mai mult decât adevărul rău spus (proverb albanez)

- Cum adică nu mănânci sarmale? mi se adresează mama cu indignare în glas. Nici răcitură? adaugă cu o căutătură deloc prietenoasă. Dar e Crăciunul… Sau ți-ai schimbat religia și noi nu știm?

- Hai, mamă, cum poți să spui așa ceva? Pur și simplu nu mai mănânc ce mâncam înainte, mi-am schimbat stilul de viață, nu religia…

- Vă zăpăcesc aștia cu prostiile la televizor… Ești fată deșteaptă, nimic de zis, dar ai și bazaconii destule-n cap. Știi vorba aia că unde-i deșteptăciune e și prostie multă. Aia nu-i bună, aia nu-i bună... Cică pentru sănătate... Pe naiba, vă omoară silueta! Uită-te la noi, am mâncat și mâncăm de toate și slavă domnului aproape că nu știm ce-i aia injecție.

- Mamă, nu compara alimentația din vremurile voastre cu asta de acum. Voi din fericire ați mâncat sănătos cea mai mare parte a vieții. Pe vremea comunismului nu era haosul de acum. Tu nu vezi că nu mai există lege, nu mai există ordine? Piața-i plină de porcării.

- Eu nu spun că n-ai dreptate, pe timpu' lu' Ceaușescu era mai multă disciplină, nu făcea fiecare de capu' lui și chiar dacă nu se găsea mai nimic în alimentara, noi ne-am descurcat mereu. Cumpăram pe sub mână de la ăia care lucrau la abator.

Scoteau bucățile de carne pe sub cămăși strânse cu cureaua, mai tăia câte cineva pe ascuns un porc, mai luam de pe la țară. Și găteam acasă. Acuma toată lumea mănâncă la colț de stradă făcut de altu'. Normal că ăla pune în mâncare ce vrea el... Da' și voi vă uitați în gură la toți proștii care sunt plătiți să apară la televizor să spună numai tâmpenii... Pune mâna și mănâncă, uită-te ce slabă ești...

- Mamă, așa trebuie să fiu, când te alimentezi corect greutatea se reglează singură.

- Și adică ce mănânci? Ai înnebunit, umbli cu buruienile-n traistă...

Ai mei nu știau de problema mea de sănătate. În general, nu fac parte din categoria celor care umblă cu goarna prin sat, iar în ce-i privește am decis că e mai bine așa. Sunt mamă și știu că părinții suferă mai mult decât copiii lor, indiferent ce problemă ar avea. Plus că, având o vârstă, și-ar fi putut periclita chiar propria lor sănătate din cauza îngrijorării. Nu mi-ar fi picat bine deloc știind asta. Ba mi-ar fi făcut situația și mai grea, amărându-mi sufletul și încărcându-mi conștiința. În fond, lupta e numai a mea, iar compătimirea este un sentiment pe care nu l-am agreat niciodată. Din acest motiv, starea mea de sănătate a constituit subiect doar într-un cerc restrâns. Pe de altă parte, am considerat că dezechilibrul meu de sănătate constituie o situație temporară care se va rezolva curând, deci ce rost ar fi avut să întind pelteaua?

Când am plecat din oraș, am apelat la sfânta minciună salvatoare care, dacă nu e menită să lezeze pe cineva, nu văd de ce n-ar putea fi uzitată. Și minciuna-i tot o vorbă atunci când scopul ei e unul nobil.

- Și acasă când te întorci? continuă mama să mă iscodească. N-au găsit pe cineva mai tânăr să rezolve problemele firmei la sute de kilometri distanță?

- Ăștia tineri n-au suficientă experiență, plus că după câteva luni de delegații riscă să ajungă și la divorț, îi răspund eu cu un zâmbet larg. Nu-s hârșiți ca noi… Oricum lucrurile sunt aproape puse la punct, nu peste mult timp mă întorc acasă. Lasă, nu le mai plânge de milă alor mei, nu le prinde rău să se mai descurce și singuri, învață să mă aprecieze mai mult…

În cele câteva zile petrecute la ei, părinții mei, oameni cu principii conservatoare sănătoase și de nezdruncinat, au părut a nu accepta schimbarea drastică în stilul de alimentație, insistând de câte ori s-a ivit ocazia să gust din bunătățile pregătite pentru acest prilej.

- Hai, dragă, că doar n-ai făcut legământ, fă și tu o excepție și ia un pic… Toate au ieșit buneeee, ca niciodată…

Sunt convinsă că are dreptate, mama e o foarte bună bucătăreasă. Deși nu mai e tânără, pregătește sărbătorile la fel de meticulos ca pe vremea copilăriei noastre. Se culcă târziu și se trezește cu noaptea-n cap pentru a fi gata la timp răcitura, cârnații, sarmalele, friptura… E multă muncă împletită cu la fel de multă dragoste pentru bucuria de a vedea adunată toată familia în jurul mesei. Știu că asta e marea ei satisfacție, iar plescăitul laudativ din limbă și aprecierile la adresa bunătăților fac parte din ritual. Îmi pare rău să fac opinie separată, dar sunt convinsă că ușor-ușor se va obișnui cu noua mea atitudine. Nu va avea încotro, pentru că viața mea de acum încolo așa va fi.

- Lasă, mamă, n-o mai invita atâta… Să fim bucuroși că rămâne mai mult pentru noi ceilalți, zise fratele meu, încercând să ducă subiectul într-o zonă mai destinsă.

- Știi că întotdeauna ea a fost mai ierbivoră, a adăugat și soră-mea, luându-mi apărarea. Dacă ea se simte mai bine așa, las-o-n pace. E bună de musafir că vine cu de-ale gurii-n sacoșă, nu face pagubă. Nu mănâncă, nu bea, ce-mi plac mie oamenii aștia, adăugă ea râzând… Soră-mea, știind la rândul ei cum stau lucrurile, se străduiește să mă salveze din bătaia puștii.

- Da' dacă gustă, moare? nu se lasă mama bătută. Tu n-ai nimic de zis, măi, Traiane?

- Păi dacă în ultima perioadă a mâncat doar floricele pe câmpii, s-ar putea să chemăm salvarea de la o bucată de cârnat. Ce-avem cu bieții oameni? N-au ei destui mușterii care îndeasă mâncarea cu ambele mâini și beau cu damigeana?

În fața unor aliați așa de convingători, ai mei au bătut în retragere, închizând definitiv subiectul până la plecarea mea. Nu-mi fac iluzii, la următoarea vizită o vom lua de la capăt...

Capitolul 12

Planul de-acasă nu se potrivește cu cel din târg

(proverb românesc)

Încă de la începuturile căutărilor mele am descoperit că mai toate site-urile, blogurile, forumurile făceau referire pe larg la terapiile marelui om care a fost Valeriu Popa. Fie-i liniștit somnul. Cred că mulți au avut sau au motiv să-i mulțumească. Urmându-i sfaturile cu credință neclintită și voință de fier, bolnavi aflați cu un picior în groapă au primit șansa de a mai trăi o lună, un an, douăzeci. Pot spune că m-a fascinat personalitatea simplă, dar absolut copleșitoare a acestui om. Simțeam că rezonez cu el. Teoriile, afirmațiile, învățăturile sale îmi păreau atât de firești, încât le-am îmbrățișat cu toată ființa. Și nu puține au fost momentele, și sunt, în care regret că fiind contemporană cu el n-am avut ocazia să-i ajung în preajmă. Îmi amintesc că în foarte frageda mea tinerețe am auzit de el. Am citit în revista „Flacăra" a lui Adrian Păunescu. Mi-a rămas în minte doar esența, faptul că se spunea despre el că este un mare vindecător. Un fel de vraci, înțelegeam eu pe atunci, total lipsită de minimă informație din domeniu. Știu că m-am întrebat cum era posibilă apariția unor astfel de afirmații îndrăznețe, având în vedere epoca închistată în care trăiam. Nu m-am străduit atunci să-mi dau vreun posibil răspuns. Dar l-am primit acum. Convins de capacitățile și învățăturile marelui bioenergoterapeut, Adrian Păunescu a apelat la el pentru a-i salva tatăl bolnav în ultima fază de cancer de pancreas. Și, după ce fusese tratat de marile somități ale vremii și externat

pentru a-și trăi ultimele zile acasă în patul lui, tatăl poetului a fost întors la viață de Valeriu Popa. A mai trăit câțiva ani, recăpătându-și vitalitatea spectaculos, așa cum consemnează chiar nepotul sau, Andrei Păunescu, în jurnalul personal. Cred cu tărie că Valeriu Popa a fost un trimis al lui Dumnezeu, un apostol, un doctor fără arginți. N-a pretins și primit niciodată vreun folos de pe urma tratamentelor sale, considerând că nu e meritul lui. “Nu eu te vindec. Tu ești propriul tău vindecător, eu doar te sfătuiesc. Dacă te faci că faci, nu sari groapa, dacă faci mai mult decât îți spun eu o să câștigi”. Le pretindea însă bolnavilor care i se adresau să ofere un pic din puținul lor semenilor și să facă dovada gestului, drept mulțumire pentru sfaturile primite.

Terapia BG 1 (boli grave)

Ora 7:30 – Terapia cu ulei

După trezire, prima grijă trebuie să fie eliminarea salivei adunate în gură peste noapte. Apoi, o lingură de ulei de floarea soarelui se mestecă 20 de minute, după care lichidul lăptos se scuipă în totalitate. Se rade stratul albicios depus pe limbă cu coada unei linguri de lemn. Eu folosesc spatula din cutia cu argilă, aceeași cu betișorul pe care stă agățată înghețata. Se clăteşte foarte bine gura cu apă sărată, o lingură de sare grunjoasă la o cană cu apă.

Ora 8:00 – Terapia cu mălai

Se ia în gură o lingură cu mălai şi se mestecă 10-15 minute, până când începe să se scurgă saliva. Se clăteşte gura cu apă sărată.

Ora 8:30 – Clisma cu infuzie de rostopască (Chelidonium majus)

Se clocotesc 2 l de apă distilată într-un vas de 3 litri, se pun 2 linguri de rostopască (mai ales pentru cancere) şi se infuzează timp de două minute, apoi se lasă 10 minute acoperit cu capac. Pentru alte afecţiuni grave, în funcţie de boală şi localizare, infuzia se poate prepara şi din alte amestecuri de plante.

Se strecoară infuzia în irigator, se controlează temperatura cu cotul şi în poziţie genupectorală se introduce canula, după ce se unge anusul cu ulei. Înaintea defecării, se face un masaj pe abdomen în jurul ombilicului. Trebuie folosită toată cantitatea de 2 litri de infuzie. După defecare, se face igienizarea locală cu apă caldă, bolnavul stând cu şezutul într-un lighean.

Ora 9:00 – Spălarea vaginală

Infuzia pentru spălături vaginale în cazul cancerelor cu orice localizări se prepară la fel cu cea de la clismă, numai că se folosesc 2 linguri de flori sau rădăcini de nalbă mare (Althaea officinalis).

Se strecoară infuzia călduţă în irigator şi stând cu şezutul în lighean se introduce canula în vagin şi se aşteaptă până ce se scurg cei 2 litri de infuzie din irigator. Manevra poate fi făcută și stând pe WC.

Ora 9:30 – Sărituri pe vârfuri

În faţa ferestrei deschise, se fac 100 de sărituri pe vârfurile picioarelor, mişcând braţele ritmic şi respirând în acelaşi ritm. Se poate începe gradat cu 10-20 de sărituri, iar la sfârşit se inspiră şi se expiră adânc şi rar.

Ora 11:00 – Masa 1

Din 4 linguri de orez nedecorticat care se spală şi se lasă timp de o oră la înmuiat se înghit boabe fie întregi, fie mestecate, apoi se consumă 1/2 litru de apă distilată. Se recomandă ca întreaga operaţiune să dureze 1-2 ore.

Ora 13:00 – Masa 2

Se rad şi se amestecă într-un vas de porţelan, cu o lingură de lemn, 5 linguri de grâu încolţit, 2 linguri ţelină mică, 2 linguri rădăcină de pătrunjel, 1 lingură gulie verde (nu roşie), 2 linguri sfeclă roşie, 1 lingură miere naturală polifloră, 2 linguri mere. Amestecul se serveşte cu o lingură de lemn. Ca desert, o linguriţă (de lemn) cu polen conservat în miere. Obligatoriu, masa durează o oră.

Ora 16:00 – Masa 3

Se bea o cană de infuzie de salvie, neîndulcită. 250 ml apă distilată dată în clocot în care se pune o linguriţă salvie (Salvia officinalis).

Ora 18:00 – Masa 4

Se mănâncă 100 bucăţi seminţe crude de bostan, apoi se bea o cană cu infuzie de cimbrişor (250 ml apă distilată dată în clocot peste care se adaugă o linguriţă de plantă).

Ora 20:00 – Somniferul natural

Se curăţă 4 mere Ionathan, iar coaja se infuzează în 250 ml apă distilată cu captare de aburi (când apa clocoteşte, capacul se ridică şi se adaugă cojile, apoi capacul se pune repede la loc).

Se opreşte focul, se pune vasul deoparte 15 minute, acoperit cu capac. Se adaugă o lingură de miere polifloră. Apoi se consumă cojile de mere, iar zeama se soarbe încet, cu o lingură de lemn. Toată operaţiunea trebuie sa dureze 45 minute.

Ora 21:00 – Clisma

Se face o nouă clismă și spălătură vaginală cu infuzii (de rostopască, respectiv nalbă mare) pregătite dinainte.

Ora 21:30 – Culcarea

După rugăciunea de seară cu fereastra deschisă se intră în aşternuturi şi se caută somnul profund. Acest regim trebuie ţinut timp de 42 de zile.

Cea mai mare provocare pe care mi-a lansat-o această cură a fost procurarea apei distilate de calitate și la prețuri rezonabile, ținând cont de cantitățile foarte mari care se utilizează. Când am văzut oferta din farmacii mi s-a zbârlit părul, iar pe forumuri nu găseam niciun indiciu care să mă ajute. În magazine, văzusem apă distilată chiar la cantități mari și prețuri foarte bune, dar nu m-a convins, întrucât din specificațiile trecute în etichetă nu reieșea clar că poate fi utilizată în scop medical. Am perseverat în căutările mele și am găsit un fir. O firmă din Buzău care distribuie apa doar prin rețeaua Dedeman. Am sunat la companie pentru a primi asigurări suplimentare că produsul respectiv este exact ceea ce-mi trebuie și am trecut la treabă. Mi-am procurat o cantitate impresionantă de apă care a speriat vecinii, pentru ca nu cumva vreo disfuncțiune în aprovizionare să-mi dea planul peste cap. Și astfel, la aproximativ 8 luni de la încheierea dietei Breuss, am dat startul lui BG 1.

Nu era tocmai momentul cel mai prielnic pentru a începe o astfel de cură. Mă întorsesem la căsuța mea care acum era dată cu susu-n jos din cauza unor lucrări de modernizare și evident că era de muncă, nu glumă. Făceam lucrările cu forțe proprii, în familie, și am sperat să mă descurc și cu dieta și cu casa. M-am gândit că nefiind presată de meseriași cărora trebuie să le stau la dispoziție îmi voi permite să o mai lălăi când nu mă voi simți în apele mele. Din păcate, șantierul nu putea fi amânat. Dar nici cura! Eeee, perioada care a urmat chiar a constituit un test. Nu-mi ajungea ziua să fac tot ce era de făcut. Dieta numa' și-ți ocupă tot timpul. Dar să mai și muncești? Noroc că n-am avut simptome de detoxifiere prea dure. În primele zile limba mi-a fost foarte încărcată, iar saliva extrem de vâscoasă și dubios colorată în galben-verde-negru și chiar amestecată cu sânge. Ca și în cazul breuss-ului, aveam zile mai bune și zile mai proaste. Uneori mă durea capul. Și, pe mine când mă doare capul, nu funcționez, adică nu pot rezista prea mult la verticală. Nu aveam deloc senzație de foame și când îmi era greu să mai înghit salata anostă mă gândeam cu bucurie că vine momentul mieros de seara și în felul ăsta îmi mai dădeam câte un brânci. După un timp mă săturasem maxim de amestecul de crudități, mai voiau și papilele mele altceva, dar nu a fost aversiune ca în cazul sfeclei, așa că i-am dat bice mai departe. Vreo două săptămâni pot zice că am fost chiar în mare formă, aveam un somn odihnitor (poate și de la atâta efort fizic!) și căpătasem un calm și o claritate a minții care nu prea mă caracterizează. La capitolul acuitate vizuală am stat mai prost. Vedeam din ce în ce mai rău, în ceață, privirea fiindu-mi permanent împăienjenită. Citeam că este un efect caracteristic curei, lucru ce s-a dovedit adevărat. Însă încet-încet mă părăseau și puterile. Slăbiciunea era pregnantă mai cu seamă

în prima parte a zilei când cu mari eforturi mă dădeam jos din pat. Dar când mi-era mai greu și parcă-parcă dădeam să-mi plâng de milă, îmi imaginam ce mi-ar spune Valeriu Popa. Legat de asta citeam despre o întâmplare care circulă acum ca anecdotă. O doamnă care ținea post și care a ajuns într-un moment greu când credea că nu mai poate continua, l-a sunat pe Valeriu Popa să o sfătuiască ce are de făcut. Marele vindecator i-a sugerat hâtru să-și pună o lumânare aprinsă în imediata vecinatate, să se întindă cu mâinile pe piept și să aștepte. În acest fel i-a transmis direct părerea sa despre variantele existente în cancer: poți și trăiești sau nu poți și mori. Îmi imaginam că eu sunt femeia aceea. După prânz îmi mai veneam un pic în fire, iar seara infuzia cu coajă de măr mă găsea într-o formă mai bună. După aproape trei săptămâni, rolul meu în ale casei se limita mai ales la a da minunate directive, ceea ce displace tare unui om ca mine care crede de obicei că el face cel mai bine. Mă cam târam, puterea ajungându-mi să prepar de-ale dietei și să fac clismele. Și drept prună pe colac, printr-o împrejurare nou apărută, casa trebuia sa fie „bec" în două săptămâni. Numai cu directive era imposibil. Fiecare lucrușor trebuia curățat și pus la locul lui. Orice stăpână a gospodăriei știe că ăsta este exclusiv apanajul nostru. Nu numai că altcineva nu așează lucrurile ca noi (!), dar ne așteaptă apoi perioada în care habar n-avem pe unde să găsim cele mai banale nimicuri din propria casă. Așa că la 21 de zile am zis stop. N-am renunțat cu inima ușoară, însă am acceptat, neavând de ales. M-am întors din dietă cu 5 kg mai puțin și fără să mai fac greșeli majore, diversificând hrana puțin câte puțin. Puterile mi-au revenit repede, astfel încât după o săptămână aproape nimic nu mai trăda experimentul pe care tocmai îl încheiasem.

Capitolul 13

Adevărurile continuă să existe, chiar dacă sunt ignorate (Aldous Huxley)

O terapie care mi-a pus mari probleme, dar ale cărei beneficii le consider majore, este administrarea intravenoasă a unor cantități uriașe de vitamina C (acid ascorbic). Informațiile, găsite după îndelungi căutări, au fost puține și aproape deloc în limba română. Ca să nu mai vorbim de vreo mărturie a cuiva care să fi experimentat-o, ceea ce mă face să cred că sunt un fel de deschizător de drum, cel puțin în ce privește aplicarea terapiei acasă. Am găsit documente care o consideră printre curele alternative cele mai eficiente utilizate în centre medicale de renume din străinătate. Dar la ce costuri... putem ușor să ghicim. De la vlădică până la opincă, toți am auzit despre lămâia necesară în cantități sporite pentru a ne înzdrăveni mai repede în caz de răceală. Această informație a ajuns un fel de axiomă perpetuată din generație în generație. E clar că efectele vitaminei C au fost demonstrate științific și sunt de netăgăduit din moment ce nimeni nu le contestă. Dar, ca aproape orice muritor, mai mult de atât nu știam. De aceea, întâi de toate am încercat să găsesc suficiente informații încât să înțeleg mecanismul prin care acidul ascorbic acționează. Și m-am descoperit a fi atât de ignorantă... încât mi s-a facut jenă. Habar n-aveam că organismul uman nu are capacitatea de a sintetiza și stoca vitamina C și că buna funcționare a corpului nostru depinde de cantitatea ingerată zilnic. În viața mea nu mi-am pus vreo secundă problema dacă iau suficientă vitamina C din ceea ce mănânc! E adevărat că se găsește în multe alimente (mai

ales legume și fructe) și tot omul ia câte un pic de ici, de colo. Însă, cantitatea face diferența. Rolul său este atât de important încât consumul sistematic de sub 5 mg pe zi duce la moarte! Doza zilnică recomandată se situează pe la 100 de mg, însă nu este suficient doar să-ți asiguri un minim. Dacă o capră sintetizează în condiții normale zece grame de vitamina C pe zi, iar în cazurile de boală sau traumă o sută de grame, nu-i greu de înțeles cât de importante sunt rolul și cantitatea substanței puse în circuitul organismului. Majoritatea speciilor de animale și plante își fabrică singure vitamina C. Sinteza este obținută printr-o secvență de pași, bazată pe enzime care convertesc glucoza în acid ascorbic. Acest lucru are loc fie în rinichi, la reptile și păsări, fie în ficat, la mamifere și păsări ciripitoare. Dar din cauza nefuncționării unei gene, organismul uman nu este capabil să genereze una dintre enzimele necesare procesului de sintetizare a vitaminei C. Această defecțiune a avut loc frecvent pe scara evoluției și a afectat majoritatea peștilor, multe păsări, unii lilieci, cobaii și majoritatea primatelor, incluzând oamenii. Mutațiile nu sunt încă letale, deoarece acidul ascorbic se găsește din abundență în sursele alimentare.

Vitamina C de sinteză este produsă din glucoză prin două metode principale. Procesul Reichstein, dezvoltat în anii ‘30, folosește o singură prefermentare, urmată de o cale pur chimică. Procedeul actual a fost dezvoltat în anii ‘60 și folosește fermentația adițională pentru a înlocui parțial pașii chimici următori. Vitamina C îndeplinește un rol important în producerea de colagen în țesutul conjunctiv. Aceste fibre sunt prezente în întreg organismul, asigurându-i o structură stabilă, dar flexibilă. Unele țesuturi au un procentaj mai ridicat de colagen în conținut, în special pielea, membranele mucoase, dinții și

oasele. De asemenea, deține funcție în sinteza dopaminei, noradrenalinei și adrenalinei în sistemul nervos sau în glandele suprarenale și participă activ la sintetizarea carnitinei, importantă în transferul energiei la mitocondriile celulelor. Nu în ultimul rând, vitamina C este un puternic antioxidant.

Țesuturile biologice cu cel mai mare conținut de vitamina C - de peste 100 de ori față de nivelul din plasma sangvină - sunt glandele suprarenale, glanda pituitară, timusul, corpus luteum și retina, iar creierul, splina, plămânul, ficatul, tiroida, pancreasul, rinichiul și glandele salivare sunt câteva dintre structurile cu o concentrație de acid ascorbic de la 10 până la 50 de ori mai mare decât a sângelui.

Nici un organ nu poate face rezerve de vitamina C, motiv pentru care organismul rămâne foarte rapid fără această substanță, dacă nu există un aport continuu prin sistemul digestiv. Stările care preced carența propriu-zisă sunt numeroase, în prezent punându-se întrebarea referitoare la posibila relație dintre deficitul de vitamina C și diverse boli (cancer, boli cardiovasculare, cataractă etc.).

Vitamina C este recunoscută ca fiind una dintre cele mai puțin toxice substanțe din medicină. Cu toate acestea, există situații în care aportul ei în cantități mari trebuie făcut cu precauție. Tulburările de metabolism al fierului incluzând hematocromatoza, întrucât acidul ascorbic conduce la creșterea absorbției fierului, dar și anomalia genetică manifestată prin niveluri scăzute de enzimă glucoză-6-fosfat dehidrogenază. În aceste situații sunt propuse doze mari de vitamina E drept factor cu potențial protector. Lipsa vitaminei C conduce la scorbut, inclusiv la copii. Scorbutul infantil provine din laptele sterilizat,

chiar vitaminizat, dar și din absența fructelor și legumelor proaspete din alimentația copilului. Vitamina C produce diaree dacă este ingerată în cantități mai mari decât limita, care diferă de la individ la individ. Studiile au arătat faptul că nivelul de toleranță variază între 5 g pe zi la o persoană sănătoasă și 300 de g pe zi la una bolnavă de cancer sau SIDA. Aceste date conduc și ele în mod logic la concluzia că vitamina C este extrem de necesară în vindecare, organismul bolnavului cronic comportându-se practic ca un burete. Scaunele diareice încetează imediat ce doza este redusă, fără a provoca vreun alt efect negativ.

Pornind de la teoria conform căreia bolile se instalează urmare unor carențe, deci combaterea lor implică și eliminarea acestor lipsuri, Linus Pauling, faimosul biochimist laureat de două ori al premiului Nobel, a introdus în 1968 conceptul avangardist pentru vremea aceea de medicină ortomoleculară care înseamnă „molecule corecte în concentrație corectă”. În timp ce medicina alopată consideră organismul ca fiind o sumă de organe, aparate și sisteme ce se abordează individual, medicina ortomoleculară abordează organismul ca un tot unitar, tratamentul utilizând molecule în concordanță cu fiziologia celulei. Câțiva ani mai târziu, experimentele medicale au condus la concluzia că o afecțiune, înainte de a avea manifestări clinice, produce un dezechilibru biochimic celular, echipa condusă de prof. Pauling definind pentru prima oară și conceptul de “afecțiune celulară”. Principiul de bază al medicinei ortomoleculare este acela că toate celulele, țesuturile și sistemele tisulare au nevoie de anumite concentrații de micronutrienți specifici și că numai asigurând un aport cât mai apropiat de cel cu care am fost dotați nativ vom obține o

funcționare corectă a organismului și o eficiență sporită în respingerea atacurilor interne și externe care încearcă în permanență să destabilizeze sistemul.

Linus Pauling prevestea încă din anii ’70 eșecul total al medicinei alopate în combaterea bolilor, din simplul motiv că organismul nu recunoaște substanțele toxice din medicamente și nu răspunde pozitiv la ele. Medicul oncolog german Hans Alfred Nieper, practicant al terapiilor cu aport de substanțe nutritive naturale în cancer, scleroză și alte boli grave, scria despre cunoscutul biochimist*: În primăvara anului 1974 am fost invitat de International Academy of Preventive Medicine în Washington Hilton pentru a susține o lucrare legată de substanțele de transport al mineralelor. La petrecerea de după întâlnire Linus Pauling mi-a spus: “Hans, crede-mă, tot ce se folosește în prevenția și tratarea bolilor cronice și nu este ortomolecular (molecule recunoscute de organism) va fi sortit eșecului. Mecanismul sistemelor organismului nu vrea să răspundă pozitiv la terapiile toximoleculare. Medicina alopată va încerca să ignore această realitate fără să țină cont de legile naturii, înlocuind-o cu folosirea banilor, supradimensionarea cercetării și o propagandă mincinoasă. Demersul ăsta va eșua și va constitui cauza unei explozii masive a costurilor de sănătate care va conduce la crize economice, politice și sociale. Chiar dacă industriile se vor alia în formarea de mari conglomerate care să finanțeze producerea medicamentelor nebiologice, toximoleculare, totul va sfârși prin eșec. Nicio sumă de bani nu va fi capabilă să conducă la copierea sau depășirea nivelului de dezvoltare a substanțelor active survenit în milioane de ani. Tu ești singurul doctor de la această masă (restul erau oameni de știință teoreticieni), dar vei vedea că am dreptate." Și*

a avut dreptate! Linus și eu nu ne-am mai văzut după aceea, dar ocazional ne-am scris. Am fost capabil să demonstrez că o combinație de squalene și mari doze de vitamina C (2-8 g pe zi) dau bune rezultate în herpes și tumorile maligne. Linus a fost încântat, iar teoria lui privind vitamina C confirmată. Substanțele non ortomoleculare nu pot niciodată trata, ci doar face niște corecții. Nu poți aduce un real câștig în sănătate, ci doar un echilibru tolerabil în timp. O terapie ortomoleculară prin natura sa farmacodinamică își poate arăta superioritatea doar după mai mulți ani, ceea ce depășește timpul normal de observație al studiilor clinice pentru terapiile cu medicamente. Și pentru că știința evaluării la un tratament de așa lungă durată implică maturitate retrospectivă, această formă de tratament este adesea nerecunoscută și discreditată.

În cartea „Vitamina C și cancerul” (1979) Pauling Linus spunea referindu-se la diversele metode nonconvenționale de tratament: *„ La ora actuală, trebuie să recunoaștem că nu există un singur agent sau un singur tratament anticancer potrivit pentru toți bolnavii de cancer sau chiar pentru un tip de cancer. În general, tratamentele tradiționale eșuează. Nu este un motiv pentru a examina cu atenție aceste metode netradiționale care pretind că obțin rezultate certe? Nu trebuie să respingem noile metode pentru singurul motiv că sunt noi. Nu trebuie să le mai refuzăm sub pretextul că nu înțelegem mecanismele sau pentru că provin din surse neoficiale. Dacă vrem să obținem victorii pe frontul luptei cu cancerul, este esențial ca persoanele implicate în această luptă, în special membrii National Cancer Institute și American Society of Cancer, să se arate receptivi la noile idei.”* El a experimentat terapia cu vitamina C mai cu seamă pe pacienți aflați în stadii avansate de cancer cu diverse localizări

și a demonstrat, fără dubiu, că starea lor generală s-a îmbunătățit semnificativ și viața le-a fost prelungită considerabil. El însuși a luat zilnic minim trei grame de vitamina C toată viața și a trăit 93 de ani. A lăsat în urma sa cărți cu informație extrem de valoroasă cum ar fi „Vitamina C, răceala obișnuită și gripa” - 1977, „Vitamina C și cancerul” - 1979, „Cum să trăiești mai mult și să te simți mai bine”- 1987.

Cât de receptivă s-a arătat a fi lumea medicinei convenționale la ideile noi ale savanților, știm cu toții. Interesele financiare imense din industria farmaceutică mondială țin permanent bocancul pe grumazul terapiilor eficace și ieftine. Iar omul, îndepărtat de natură, de învățătura valoroasă a strămoșilor lui și îngenunchiat de „beneficiile” civilizației, se lasă supus unei alte forme de sclavie. Cum să nu fie cultivată la scară largă ideea de chimioterapie când o injecție poate ajunge să coste mii de euro? De ce ar promova cineva tratamentul cu substanțe care provin din natură, nu pot fi patentate și au un preț infinit mai mic? Această goană nebună după bani a creat un sistem în care mulți au de caștigat. Dar nu și pacientul.

De aceea, eu cred că bolnavul trebuie să îndrăznească să aleagă altă cale. Mai firească, mai simplă și mai adevărată: aceea de a-și pune corpul în maximă poziție de luptă cu boala cu ajutorul substanțelor naturale, mult mai benefice și mai la îndemână.

Capitolul 14

Suferința e întotdeauna mama îndrăznelii…

(Shakespeare)

Îmi era destul de clar că trebuie să-mi aplic terapia, însă aveam atât de multe întrebări fără răspuns. Acidul ascorbic are un PH foarte mic, nici 3. Nu cumva acidifiază în mod brutal sângele, anihilând efectele? Să folosesc mixtură de acid ascorbic cu soluție Ringer, cum sugerează Pauling, deși ea trebuie utilizată cu precauție în hipertensiune, adică exact cazul meu? Ce doze să-mi administrez? Ce alte substanțe ar trebui să iau, astfel încât vitamina C să nu creeze dezechilibre? (Citeam, spre exemplu, că dozele mai mari de două grame de vitamina C distrug acidul folic). Cât de mari ar trebui să fie dozele și care frecvența de administrare? Ce cantitate de lichide ar trebui să consum pentru a asigura un drenaj renal optim? Multe, multe întrebări…

Am aruncat o privire în farmacie și m-am cam desumflat. O fiolă de 5 ml de soluție conținând 0,5 g acid ascorbic costa aproape 3 lei. Mai era cazul să fac socoteala câte fiole însumate fac o megadoză de 60 de grame administrată o dată? N-aveam de gând să-mi vând casa și să dau banii respectivei firme de medicamente, așa că mi-am continuat căutările cu speranța că voi găsi și prețuri mai omenești. Și cum Dumnezeu nu mă lasă la greu, răspunsul a venit repede. Pe site-ul unei farmacii veterinare am văzut sticle cu 100 ml soluție conținând 10 grame de acid ascorbic produse de Pasteur. Prețul... incredibil de

modest în comparație cu fiolele: o sticlă la prețul a trei fiole de 0,5 grame! M-am gândit că substanța numită acid ascorbic este una singură, iar între corpul meu și cel al unui animal nu este practic nicio diferență. Mai mult, studiind excipienții, n-am descoperit diferențe notabile între o categorie și alta de produs. Pe etichetă scrie ca e pentru uz veterinar, dar mențiunea e firească atât timp cât este fabricat de o entitate specializată pe acest segment. Așa că m-am dus la una din farmaciile ce comercializează produsele și mi-am procurat marfa. În acest fel am mai parcurs o etapă. Mi-am pus apoi întrebarea cine îmi administrează dozele. Fiind vorba de o terapie nonconformistă despre care nu se știe nimic pe la noi, nu mă așteptam să accepte cineva să-mi pună o perfuzie. De înțeles, oamenii se tem de ceea ce nu cunosc… Am încercat să învăț din tutoriale, însă nu erau suficient de explicite încât să reușesc singură manevra. Aveam nevoie de cineva care să mă ajute să învăț „meserie”. Frământarea n-a durat însă mult. Am o bună amică asistentă medicală și m-am gândit să-mi încerc norocul. O știam fată destupată și cu o inimă imensă. I-am explicat cum stă treaba și n-a zis nu. Nu știa nimic despre terapie, dar până a doua zi s-a informat suficient cât să nu-i fie atât de teamă încât să dea înapoi. Am hotărât să începem cu 10 grame și să creștem cu câte 10 grame zilnic, pentru a obișnui corpul cu substanța. După trei zile am învățat cum se face și am încercat să-mi pun miniperfuzorul-fluturaș singură. Eeee, cu nimeritul venelor a fost o adevarată aventură... Și nu numai. Și cu scoaterea aerului din perfuzor și cu schimbarea sticlelor... Mă întrebam cum reușesc oare toxicomanii să-și înfigă acul pe furiș la mare viteză și mă înfuriam pe lipsa mea de abilitate.

Când am ajuns la 60 de grame am trecut la câte două doze săptămânal și formula asta am aplicat-o timp de jumatate de an. Apoi, timp de câteva luni am redus la 60 de grame o dată pe săptămână. După vreo nouă luni de la debutul terapiei am început să răresc administrările și să reduc progresiv și cantitatea până am ajuns la 10 grame. Per total, cura a durat aproximativ 11 luni. Schema de tratament am stabilit-o singură și s-a bazat și pe câteva informații pe care le-am găsit cu greu pe site-ul Institutului Riordan S.U.A.

"In Extremis: Primul ajutor în caz de cancer avansat

(sau pentru oricine cu cancer, în orice etapă)

În cazul în care medicul tocmai ți-a spus că mai ai puțin de trăit sau ai un cancer "incurabil", cum ar fi cel pancreatic, ficat, creier sau cancer pulmonar, în cazul în care tratamentul convențional se dovedește a fi doar un paliativ, există o terapie remarcabilă pe care o puteți încerca. Ea este relativ simplă și ieftină și se poate face la domiciliu, fără efecte secundare. Medicii care o folosesc au salvat viețile a 60-70% din pacienții cu cancer terminal și au demonstrat că pot opri sau controla răspândirea cancerului. Această terapie constă în administrarea intravenoasă a unor doze mari de vitamina C. Vitamina C intravenoasă nu este aceeași cu vitamina C luată pe cale orală. Prin administrarea vitaminei C intravenos medicii pot realiza o saturație a sângelui care nu este deloc comparabilă cu cea obținută pe cale orală. Ordinul de mărime este ceva de genul 200%, față de 2% saturație pe cale orală. Această concentrație foarte mare de vitamina C este esențială în ceea ce privește realizarea unui efect chimioterapeutic citotoxic în distrugerea celulelor tumorale. Dacă este posibil ca pacientul să beneficieze

de o linie Hickman, dozele extraordinare de vitamina C - ceva între 50 g și 100 g, în funcție de malignitatea cancerului - pot fi auto-administrate la domiciliu pe o schemă zilnică sau săptămânală pe o perioadă de mai multe luni, adaptând frecvența funcție de răspunsul individual. Tratamentul poate fi administrat ambulatoriu oriunde în lume. Efectele sale par a fi îmbunătățite prin injecții săptămânale cu doze mari de vitamina B12, (hidroxicobalamină 1000 micrograme), care formează cobalt ascorbat, un alt binevoitor netoxic, dar citotoxic tumorii, în combinație cu vitamina K (în mod special vitamina K3, deși K1 este de asemenea eficace) și acid lipoic (300 mg oral, de două ori pe zi). Acidul lipoic reciclează vitamina C pentru a menține doza citotoxică constantă în organism pentru perioade mai lungi.

Contraindicațiile la această abordare sunt puține și se referă la persoanele cu insuficiență renală supuse dializei sau cu forme neobișnuite de supraîncărcare cu fier. Medicii ar trebui să verifice, de asemenea, celulele roșii din sânge din punct de vedere al deficitului de glucoză-6-fosfat dehidrogenază, o afecțiune rară a cărei prezență poate duce la crize hemolitice. Pentru o bună toleranță, dozele foarte mari ar trebui să fie administrate treptat, începând de la 15 grame pentru una sau două sedințe, până la 50 de grame și, dacă este necesar, chiar 100 de grame. Doza exactă este determinată de saturația plasmei cu vitamina C imediat după o perfuzie.

ATENȚIE: Pentru a evita efectul de bumerang care poate duce la scorbut, acest tratament nu trebuie întrerupt brusc. Pacienților trebuie să li se reducă dozele treptat, pe o perioadă de săptămâni sau chiar luni, iar terapia cu vitamina C orală ar

trebui să continue pe termen nelimitat și în zilele dintre perfuziile intravenoase.

Medicul american Hugh Riordan este, probabil, expertul mondial în această abordare. Institutul sau, Centrul pentru îmbunătățirea funcționării umane, tocmai a finalizat un proiect de cercetare efectuat pe parcursul a 10 ani privind efectele dozelor mari de vitamina C intravenos în cancer, iar metoda sa patentată a trecut recent de prima fază a studiilor clinice la Universitatea din Nebraska. Studiile au stabilit nontoxicitatea acestui tratament pentru cancer, iar dr. Riordan este acum pe punctul de a continua cu faza a doua a studiului clinic sub auspiciile Institutului Național de Sănătate, folosind doze terapeutice de vitamina C pe pacienții suferind de adenom renal. Dr. Riordan a publicat, de asemenea, mai multe istorii de succes ale unor cazuri, inclusiv rezultatele tratamentului pe un pacient cu cancer pulmonar în stadiu avansat. El recrutează, de asemenea, pacienți cu cancer în fază terminală în vederea studierii unei noi imunoterapii, în care sistemul imunitar este invățat să recunoască și să distrugă celulele canceroase. Studiile clinice sunt gratuite, dar pacientul trebuie să aibă posibilitatea de a călători în S.U.A.

Beneficiile consumului pe termen lung de vitamina C în exces față de doza zilnică recomandată sunt recunoscute și includ reducerea riscului de cancer, boli cardiovasculare, cataractă. De asemenea, vitamina C are capacitatea de a crește valorile HDL colesterolului, reducând LDL colesterolul, scade tensiunea arterială și reduce mortalitatea cardiovasculară. Vitamina C îmbunătățește capacitatea de absorbție a fierului la persoanele cu valori scăzute ale acestuia. Beneficii au fost raportate și în atacurile severe de colită ulcerativă, cancer avansat și sarcom

cu celule reticulare. Dozele utilizate au variat între 50-150 g intravenos pe zi, fără efecte adverse raportate.

Doze mari de vitamina C IV au fost utilizate și pentru a trata nevrita optică și s-a descoperit că produce rezultate echivalente cu administrarea orală sau IV de corticosteron sau orală de vitamina B12. Nu s-au înregistrat evenimente în cazul celor 25 de pacienți tratați.

Opt studii dublu orb cu placebo și șase nonplacebo nu au indicat efecte adverse ale dozelor de vitamina C de până la 10 grame consumate pe zi, timp de până la trei ani. Posibilitatea producerii efectelor adverse în cazul cantităților mai mari (doze multiple gram) a primit o atenție considerabilă. În ciuda preocupărilor și al unor rapoarte de cazuri contradictorii, cercetările extinse nu au relevat existența efectelor adverse. Excepțiile apar în rândul pacienților cu insuficiență renală, pacienții hemodializați cronic, eventual pacienții cu hemocromatoză și fier în exces, precum și în cazurile persoanelor predispuse la formarea de piatră oxalat. Un raport de caz de nefropatie oxalat acută apare la un pacient cu sindrom nefrotic și amiloidoză primară căruia i s-au administrat 45 grame de vitamina C IV . Cele mai multe protocoale folosesc perfuzii lente și nu dau doze mari la pacienții cu insuficiență renală. Cu toate acestea, legătura de cauzalitate nu a fost demonstrată în acest caz. Îngrijorarea legată de faptul că dozele mari de vitamina C provoacă uricozurie, distrugerea vitaminei B12, mutagenitate sau pietre de oxalat de calciu nu a fost confirmată, în ciuda cercetărilor atente și detaliate.

Studii recente demonstrează că vitamina C administrată intravenos poate atinge o concentrație plasmatică suficient de

mare pentru a exercita efecte citotoxice asupra multor tipuri de celule canceroase. Interesant este faptul ca vitamina C are acțiune atât oxidantă, cât și antioxidantă. La doze mici și medii (realizate prin administrare orală) vitamina C este un antioxidant puternic, cu funcții importante în răspunsul imun, de vindecare și de reciclare a altor antioxidanți cum ar fi vitamina E.

La doze mari (realizate prin administrare intravenoasă) vitamina C poate exercita acțiune oxidativă asupra ADN-ului celulei canceroase, în special prin creșterea producției de peroxid de hidrogen. Această creștere a stresului oxidativ induce apoptoza (moartea subită) celulelor canceroase, deoarece acestea sunt relativ deficitare în catalază, o enzimă care neutralizează peroxidul de hidrogen. Studii efectuate în Japonia au demonstrat cu succes că vitamina C IV poate spori efectele terapeutice ale chimioterapiei.

Vitamina C se administrează de obicei de 3 ori pe săptămână, timp de cel puțin 4 săptămâni, în conformitate cu următorul program:

Săptămâna 1 -	*15g*	*15g*	*30g*
Săptămâna 2 -	*40g*	*40g*	*50g*
Săptămâna 3 -	*50g*	*50g*	*50g*
Săptămâna 4 -	*60g*	*60g*	*60g*

Săptămâna 5 și următoarele - dozele variază în funcție de prezentarea clinică și de rezultatele analizelor de laborator.

Acest program este tipic pentru un pacient care nu urmează chimioterapie sau radioterapie. Programul și dozarea pot varia

în funcție de simptomele clinice, de laborator și/sau schemele de tratament convenționale.

Reacții adverse și complicații

Un studiu în fază I efectuat la Universitatea din Nebraska a arătat că nu există efecte secundare sau toxicitate asociate cu procedura de vitamina C intravenos. Cu toate acestea, unele contraindicații relative și efecte secundare care urmează pot fi luate în considerare:

- Necroza tumorală rapidă poate duce la hemoragie și ulterior la moarte. Deși este o situație foarte rară, ea a fost descrisă de către Campbell și Jack (Scot Med J 1979; 24-p151). Se recomandă doză inițială mică și creșterea treptată conform graficului de mai sus;

- Durere localizată la locul de perfuzare care poate fi redusă prin picurare lentă;

- Reacție alergică, inclusiv șoc anafilactic;

- Deficit de G-6-fosfat: risc de hemoliză;

- Pietre la rinichi: relativă contraindicație. Administrarea de magneziu și vitamina B6 inhibă formarea de pietre la rinichi;

- În orice situație care ar putea fi agravată de cantitatea de fluid utilizată (cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă): relativă contraindicație."

Cazuri studiate la Institutul Riordan și date publicității

** Femeie de 51 de ani cu un carcinom renal stadiul 3-4 și cu metastaze pulmonare. A refuzat chimioterapia și a ales*

tratamentul cu ascorbat, doza inițială fiind de 15 grame. Doza a fost crescută după două săptămâni la 65 de grame și s-a continuat cu această cantitate timp de zece luni. Infuziile au fost completate cu extract proteic de timus, N-acetilcisteină, niacinamidă, beta glucan și extract de tiroidă. Șapte din cele opt formațiuni metastazice pulmonare s-au resorbit. Timp de patru ani n-au mai existat alte semne de regresie, după care a apărut o nouă formațiune pulmonară consistentă cu celule mici, iar la scurtă perioadă a survenit decesul.

* *Bărbat de 49 de ani cu o tumoră la vezica urinară și multiple alte formațiuni satelit, stadiul 3. A refuzat chimioterapia și a ales infuziile intravenoase cu ascorbat. A primit timp de trei luni câte 30 de grame de două ori pe săptămână, apoi 30 de grame o dată pe lună timp de patru ani. În plus, a luat suplimente constând în extracte de plante, sulfat de condroitină, crom picolinat, ulei de in, glucozamină sulfat, acid alfalipoic, lactobacillus acidophilus, lactobacillus rhamnosus și seleniu. La nouă ani de la inițierea terapiei, persoana se afla într-o stare bună, fără niciun semn de recurență sau metastazare.*

* *Femeie de 66 de ani cu un limfom stadiul 3 cu metastazare rapidă în zona paraspinală și invazii în spațiul osos. A fost de acord cu 5 săptămâni de radiații, dar a refuzat chimioterapia, alegând perfuziile cu ascorbat. Ea a primit câte 15 grame bisăptămânal timp de două luni, o dată pe săptămână timp de șapte luni, apoi o dată la fiecare 2-3 luni pentru o perioadă de un an. Suplimentele au inclus coenzima Q10, magneziu, betacaroten, vitaminele B și C, N-acetilcisteină, antiparazitare. Formațiunea inițială a rămas palpabilă după ședințele de radiații și a apărut o nouă tumoră. Terapia cu vitamina C a continuat. După șase săptămâni, cele două*

formațiuni nu mai erau palpabile, dar un nou limfom a fost detectat după patru luni, însă după un an pacienta nu mai prezenta niciun semn clinic de limfom. Controalele din următorii zece ani au relevat faptul că persoana era în stare bună de sănătate.

**   Femeie de 55 de ani cu un adenocarcinom de ovar stadiul 3 cu o valoare inițială a CA125 (antigen tumoral cu valoare de referință sub 35 U/ml) de 999 a suportat o intervenție chirurgicală urmată de șase cicluri de chimioterapie (paclitaxel, paraplatin) combinate cu ascorbat în formă orală și intravenoasă. Infuziile IV au început cu câte 15 grame de două ori pe săptămână și au crescut până la 60 de grame bisăptămânal. S-au atins nivele plasmatice de până la 200 mg/dl ascorbat în timpul perfuzării. Tratamentul a continuat timp de un an, după care infuziile au fost reduse la una la interval de două săptămâni. Au fost administrate suplimente de vitamina E, coenzima Q10, betacaroten și vitamina A. La momentul publicării trecuseră 40 de luni de la diagnosticul inițial și se continua tratamentul cu vitamina C IV. Toate investigațiile de pe parcurs au infirmat maladia, iar valorile CA125 au rămas normale.*

**   Femeie în vârstă de 60 de ani cu un adenocarcinom ovarian stadiul 3 și o valoare CA125 de 81 a fost supusă unei intervenții chirurgicale urmată de șase cicluri de chimioterapie (paclitaxel, carboplatin) cu antioxidanți pe cale orală. După încheierea chimioterapiei, pacienta a început perfuziile cu ascorbat 15 grame o ședință pe săptămână crescând la 60 de grame bisăptămânal. Și în acest caz, în timpul perfuziei s-au atins valori plasmatice de până la 200 mg/dl ascorbat. Tratamentul a fost completat cu suplimente ca vitamina E,*

coenzima Q10, betacaroten, vit. A. Nivelele de CA125 s-au normalizat după prima cură de chimioterapie, în schimb existau resturi tumorale în pelvis. După doi ani și jumătate de tratament cu vitamina C IV nu s-au evidențiat recurențe, iar nivelele de CA125 erau normale.

Cazurile studiate au vizat tipuri variate de cancer, tratamentul implicând uneori chimioterapie, ședințe de radiații și numeroase suplimente. Variantele de protocol anticancer cu vitamina C găsite în limba română conțin acid folic, carnitină, arginină, seleniu, coenzima Q10, vitamina E, seleniu. Aplicarea în paralel a terapiei cu megadoze de vitamina C intravenos și formele clasice de tratament - radio și chimioterapia - constituie un subiect controversat.

Site-ul oficial al Insitutului American de Cancer susține că studiile demonstrează faptul că administrată în doze mari în combinație cu unele chimioterapice, vitamina C le sporește acestora efectul. Astfel, împreună cu trioxidul de arsen a dat bune rezultate în cancerul ovarian, combinat cu gemcitabine – în cel pancreatic și dacă se adaugă și epigallocatechin-3-gallate se pot distruge mai ușor celulele anormale mezoteliale. Același institut consemnează faptul că supradozele de acid ascorbic împreună cu radioterapia au demonstrat efecte pozitive în tratarea glioblastomului.

Studiile de laborator au arătat însă că forma oxidată a vitaminei C (acid dehidroascorbic) face ca eficiența unor chimioterapice să se diminueze. De asemenea, s-a dovedit că efectul unor medicamente cum ar fi inhibitorul proteozomal bortezomib scade atunci când este utilizat concomitent cu vit C.

Capitolul 15

Teoria… ca teoria, dar practica ne omoară

(expresie populară)

Am știut de la început de varianta de tratament cu 3 administrări pe săptămână a câte 60 de grame de acid ascorbic, însă nu-i deloc ușor să te autoperfuzezi o zi da, una ba! Așa că am optat pentru 2 runde săptămânal. Deși acolo se vorbește de aport de vitamine, în lipsa unor instrucțiuni clare am renunțat să-mi bat capul. Nu știam dacă ele pot fi adăugate în aceeași perfuzie cu vitamina C. Exact asta îmi lipsea, să mă mai înțep o dată în venă și pentru alte vitamine! Și cum nu m-am putut pe deplin lămuri în acest subiect, l-am abandonat și, greșit sau nu, am rămas doar la vitamina C. Cu timpul, m-am confruntat și cu o problemă venoasă. Locurile de penetrare se traumatizau, astfel încât nu mai puteam pune perfuzia în imediata vecinatate. La introducerea acului, sângele refuza sa curgă, dar am trecut de la mâini la picioare și înapoi la mâini și am mers mai departe. Atunci am decis să încerc varianta cu soluție Ringer. Scoteam cu seringa din punga de Ringer o parte din lichid și introduceam conținutul sticlelor de vitamina C, una câte una, pe măsură ce nivelul din săculeț scădea. Așa cum mă așteptam, am făcut retenție de lichide din cauza clorurii de sodiu și-mi creșteau valorile tensiunii arteriale. Cu toate astea, cred că mai bine de jumate de an am mers pe formula asta. În ziua de tratament beam cam

trei litri de lichide: borș de casă, sucuri proaspete, ceaiuri, apă și, evident, bătătoream calea spre baie! Aș putea caracteriza reacția mea la terapie ca fiind destul de dură. În cazul celor mai multe administrări am avut simptome puternice de rău. În primul rând, se instalau dureri ale tuturor încheieturilor chiar în timpul perfuzării, astfel încât la final, când mă dădeam jos din pat, mă simțeam ca după o ciocnire cu trenul accelerat! Citeam că poate avea loc o precipitare masivă a sărurilor pe oase și probabil de aici durerile articulare. Aproape ca o regulă, a doua zi mă trezeam cu o migrenă ce se estompa în cel mai bun caz spre seară. Uneori, chiar în timpul perfuzării care dura 5-7 ore se instalau simptomele unui început de gripă. E vorba de starea în care începi să te întinzi, caști, ți se înfundă nasul și temperatura corpului începe să crească. În aceste situații, durerea de cap era parcă și mai persistentă. Subfebrilitate am avut și la introducerea în sânge a 60 de grame de acid ascorbic, dar și la 20. De aceea cred că nu cantitatea era cauza. Motivele erau de ordin intern și aveau probabil legatură cu parametrii organismului la acel moment. Au fost și cazuri, dar puține la număr, în care după administrare n-am avut niciun fel de simptom notabil. Însă, măcar o ușoară durere de oase și tot a existat. M-am gândit să contracarez precipitarea sărurilor printr-o curățare a limfei, după rețeta lui Valeriu Popa pe care o încercasem și înainte. Un litru de suc de grapefruit, 750 ml suc de portocală și 250 de ml suc de lămâie în amestec cu 2 litri de apă distilată se beau pe parcursul zilei fără a se consuma

nimic altceva. Ca la carte cura ține trei zile, timp în care se consumă 12 litri de suc proaspăt stors și îndoit cu apă distilată. Eu am ținut-o în câteva rânduri, iar rezultatele chiar au fost foarte bune. Durerile de oase se diminuează, încheieturile devin mai flexibile și starea generală se îmbunătățește.

M-am gândit că n-ar fi rău să beau cei 4 litri de suc în ziua cu vitamina C, idee pentru care m-am felicitat. Probabil aportul mare de vitamine a făcut să mă simt mai bine ca de obicei. Păcat că minunata inspirație m-a lovit abia spre finalul terapiei, când oricum scădeam progresiv cantitatea. Din acest motiv n-am putut să trag o concluzie clară dacă îngurgitarea sucului face ca efectele adverse ale vitaminei C IV să se estompeze. Frecvent, în perioada tratamentului aveam la trezire saliva amestecată cu sânge de la gingii și limbă. Protocolul Riordan zice că și între doze trebuie ingerată vitamina C pe cale orală, astfel încât în corp să se poată menține un nivel destul de ridicat. Orice întrerupere bruscă este percepută de organism ca o carență ce declanșează simptome de scorbut, între care se află stări de slăbiciune și sângerări gingivale. Însă suplimentele de vitamina C nu au nici pe departe eficiența trâmbițată pe toate drumurile. În opinia mea, să dai banii pe ele e o prostie. În mare proporție, vitamina C nu poate trece de bariera stomacală. Dar, așa cum am spus deja, pe mine Dumnezeu mă iubește și mi-a arătat-o întotdeauna. În timpul în care îmi ciuruiam venele cu încăpățânare de catâr,

apropiați ai mei „măturau” internetul în căutare de informație. În acest fel, un bun prieten a descoperit că există o metodă de preparare a vitaminei C astfel încât să păcălească acizii din stomac, efectul fiind apropiat de cel obținut prin injectarea direct în venă. Este vorba de liposomare. Ea presupune încapsularea particulei de acid ascorbic (dar nu numai) în lecitină de floarea-soarelui sau soia, cu ajutorul ultrasunetelor. Sună foarte sofisticat, însă în realitate procedeul e simplu și poate fi realizat acasă. Din câte am văzut, vitamina C liposomată se găsește în străinătate și gata preparată, însă este destul de scumpă. Din fericire, pentru omul de rând există și posibilitatea de a o face cu propriile forțe, fără costuri exagerate. Este necesar un ultrasonic cleaner din cel obișnuit, nu foarte scump, folosit la curățarea bijuteriilor. Eu, spre exemplu, am optat pentru unul mic și nepretențios în care pot liposoma 12 grame de vitamina C odată. Pulberea de vitamina C și lecitina de soia le-am comandat inițial în Germania, dar ulterior am găsit și la noi la preț acceptabil.

Vitamina C liposomata se prepară astfel:

240 de ml de apă distilată încălzită un pic în care se amestecă 3 linguri de lecitină se lasă la înmuiat peste noapte. A doua zi, într-o jumătate de cană de apă distilată ușor încălzită se amestecă o lingură de pulbere de vitamina C. Se lasă deoparte un pic de apă în care se amestecă o linguriță de bicarbonat de sodiu. Soluția de bicarbonat se toarnă cu grijă peste apa cu vitamina c ca să nu dea p-afară

urmare reacției violente. Se pune lecitina cu vitamina C în blender timp de un minut-două, după care se toarnă în ultracleaner, amestecându-se permanent circa 35-40 de minute.

Deși m-am inspirat și din câteva clipuri de prezentare publicate de persoane care au liposomat acasă, nu eram prea dumirită cum trebuie să arate amestecul rezultat ca să știu dacă e corect făcut. Uneori avea consistența albușului de ou (când nu avea și bicarbonat de sodiu), ceea ce îmi displacea. Alteori, lecitina se separa de soluția de acid ascorbic chiar în timpul liposomării sau după, în frigider. Eram tot timpul în dubiu dacă rezultatul era cel care ar trebui să fie. Doream să fie eficientă, nu de alta, dar băutura n-are un gust după care să mă prăpădesc! Odată cu experiența, am tras concluzia că foarte importante sunt dizolvarea completă a pulberei de acid ascorbic și de bicarbonat, foarte buna înmuiere a lecitinei peste noapte și omogenizarea lor temeinică. Și cred că, indiferent dacă produsul rezultat în urma liposomării este de consistența albușului de ou sau a laptelui, el este în regulă dacă nu se separă ulterior. Poate fi ținut la rece și o săptămână sau chiar mai mult, fără să-și modifice aspectul sau gustul. După luni de zile de consum ca atare, am încercat și variante de amestec cu sucuri și miere pentru un gust mai bun, dar nu m-au satisfăcut. Între cele mai importante efecte secundare ale ingerării unor cantități mari de vitamina C se numără deranjamentul stomacal și flatulența.

Trebuie să recunosc că la încheierea terapiei, adică după un an, deși mi-am propus să continui să beau vitamina liposomată, m-am lăsat pe tânjeală și am decis că ar fi binemeritată o pauză. Îmi ajunsese până peste cap. Simțeam nevoia unui respiro și fizic și mental. Oricât de multă tărie ai avea, nu poți s-o ții din privațiune în privațiune. Plus că, fără să vrei, ca un fel de mișcare de recul, după o dietă drastică ai tendința de a te duce un pic în extrema cealaltă. Dacă e să mă refer la rezultatele terapiei, chiar în lipsa unor teste înainte și după, pot spune că sunt foarte sigură că ele există. Mă bazez și pe feeling-ul meu, lucru greu de explicat în cuvinte. Pur și simplu, știu. Au existat însă și fapte care mi-au adâncit convingerea.

Nu la mult timp după începerea curelor intravenoase am remarcat la un moment dat cu stupoare că durerea din zona inghinală profundă care m-a obsedat luni de zile a dispărut. Eram atât de obișnuită cu ea că am crezut că mi se pare. Mi-am îndoit piciorul în fel și chip, m-am palpat până în profunzime. Minunea a ținut însă doar două zile. Durerea s-a întors la locul ei. Imediat după următoarea doză, durerea a dispărut din nou. O perioadă de una-două-trei luni poate, s-a jucat cu mine de-a v-ați ascunselea. În mod sistematic dispărea după perfuzie, dar se reinstala până la următoarea. Încet-încet, însă, și-a făcut apariția din ce în ce mai timid până s-a stins complet. Indiferent de ce natură a fost, știu sigur că vitamina C a fost cea care i-a venit de hac. Legătura dintre ele a fost prea explicită, de

aceea n-am niciun fel de dubiu. Tot în perioada tratamentului s-a întâmplat să-mi sară pe față și pe gât niște fragmente din ceva ce prăjeam și m-am ales cu câteva arsuri destul de măricele, transformate rapid în niște bășici de toată frumusețea. Fără să mă doftoricesc cu ceva, după câteva zile nu se mai cunoștea nici măcar locul unde au fost, lucru ce m-a uimit și pe mine și pe cei din jur. Fără doar și poate, foloasele terapiei cu vitamina C au răsplătit pe deplin calvarul pe care l-am trăit pentru un an. Însă, ca sa fiu sinceră până la capăt aș spune că sunt de părere că un astfel de tratament ar fi de preferat să se facă sub supraveghere medicală, dar eu personal n-am știință să existe vreo clinică în România unde să poți beneficia de o astfel de cură. Citeam de curând cum că terapia cu cantități mari de vitamina C IV este la Hollywood ultima găselniță în materie de lifting, în calitate de principal responsabil în fabricarea colagenului. Însă, dincolo de frumusețe, sănătatea are de câștigat, ceea ce este de departe cu mult mai important.

Am dus apoi o viață normală, adică…normală în accepțiunea mea. Alimentație vegetariană, aproape în totalitate crudă vara. Fără carne, ouă, lactate sau pește. Grăsimi doar din semințe și un pic de ulei de măsline extravirgin ici, colo. Mai târziu, aflând că tot uleiul de măsline de pe piață este contrafăcut, l-am preferat pe cel de floarea-soarelui presat la rece, care are avantajul de a fi și mai ieftin. Perioade de clisme, irigații cu infuzii de plante.

Suplimente obișnuite: tinctură de usturoi, capsule de usturoi, vâsc și păducel pentru tensiune, propolis, polen. Am făcut și câteva runde de injecții intramusculare cu vitamina B1, B6 și B12: prima de 21 de zile, următoarele două a câte 10 zile, la intervale de cam o lună. Starea de sănătate a fost foarte bună, cu unele abateri fără prea mare semnificație. Ca în existența oricărui om. Știam că tratamentele dure ar trebui să se efectueze cu pauză de un an și cred că este normal să fie așa. Chiar dacă rezultatele lor sunt spectaculoase, corpul este supus unei situații excepționale care trebuie menținută pe perioadă limitată și cu o anumită frecvență. Dacă e să luăm în calcul doar pierderile în greutate destul de însemnate într-un timp scurt, știm că acestea pot avea diverse urmări negative, inclusiv asupra mușchiului inimii. Pe de altă parte, terapiile-șoc sunt menite sa întărească sistemul imunitar, deci este de dorit ca apoi acesta să fie lăsat să-și facă treaba. Dar bineînțeles că eram cu gândul la urmatoarea dietă și, deși poate părea greu de crezut, eram foarte nerăbdătoare să o experimentez!

Capitolul 16

Ziua bună se cunoaște de dimineață

(proverb românesc)

De cum am deschis ochii și-am dat să fac prima mișcare, am simțit o durere atroce în partea dreaptă a trunchiului, în zona coastelor. Era atât de puternică încât pentru un timp am rămas țintuită. Nu puteam nici măcar să îmi încarc temeinic plămânii cu aer. “Cum naiba mi-am rupt acordeonu-n somn?” a fost primul meu gând. Ce dumnezeu, nu mă știu somnambulă... În tinerețe, mi-am fisurat două coaste pe partea stângă și îmi amintesc că durerea era similară. Am tras ponoasele vreo două luni, timp în care calmantele au constituit singurul remediu.

Mi-am pipăit oasele lungi și subțiri, încercând să descopăr sursa suferinței. Părea mai degrabă un junghi înfiorător ce iradia în tot perimetrul. Am strâns din dinți, am încercat să mă ridic și să-mi văd de viață pe cât posibil. Numai că, urmare mișcărilor, durerea a căpătat statut permanent, etalând în plus și o valență nouă, sâcâitoare, de tip nevralgic. E groaznic să te doară, indiferent ce! De obicei, după o zi cu migrenă puternică ostoită doar de somnul binefăcător, când mă trezesc și realizez că sunt bine, îmi vine să plâng de bucurie. Mi se pare că m-am

născut din nou și îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru asta. Este pur și simplu minunat să nu te doară nimic! Cu timpul, conștientizezi că a te simți bine, sănătos, este un dar care trebuie păstrat cu grijă... Experimentând durerea ca pe un calvar greu de îndurat chiar pentru o perioadă mai scurtă, am început să înțeleg și să accept faptul că există oameni care roagă moartea să vină mai repede. Ți se pare pe dos, mai ales când știi că tu ai face totul pentru a mai câștiga timp. Să nu judecăm, mai bine să ne rugăm să n-avem parte vreodată de așa ceva! Există, fără îndoială, poveri copleșitoare, chinuri greu de îndurat și între ele se numără, fără doar și poate, durerea fizică de lungă durată ce nu-și poate găsi alinare.

Mi-am preparat o infuzie de coajă de salcie, cunoscută pentru efectul sedativ. În plus, pernuța caldă aplicată pe locul dureros parcă îmi făcea situația mai suportabilă... Spre după-amiază, pe zona cu pricina a apărut o iritație superficială care în câteva ore a evoluat, formând pustule. Avea aparența unei vaste și deosebit de virulente erupții herpetice! Dar de ce a apărut și ce anumite vrea să-mi semnaleze? Având în vedere amplasarea leziunilor, îmi atrage cumva atenția că ficatul meu se află într-o mare suferință? Cunosc acum bine herpesul sub toate aspectele lui. Însă, în urmă cu doar câțiva ani el nu însemna mai mult decât o banală și inofensivă bășicuță apărută peste noapte la gură urmare setei căreia nu-i dăm curs...

- Manu, hai să mergem undeva în vacanță câteva zile… În week-end, spre exemplu. Traian e prea ocupat și nu se poate rupe de obligațiile lui. Știi ce perioadă grea am avut, simt nevoia să mă îndepărtez de ceea ce mi se întâmplă. Măcar să încerc să-mi creez această iluzie… îi spun eu brusc prietenei mele, fără nicio legătură cu subiectul discutat.

Manuela e luată prin surprindere și nu-și ascunde șocul:

- Doamneee, am trăit s-o văd și p-asta… Ani de zile nu ai catadixit să răspunzi vreunei invitații de ieșire în decor, nici măcar la iarbă verde. E ceva cu tine, ți-a ajuns cuțitul la os de strigi după ajutor! Bineînțeles că mergem… Mâine facem băgăjelul și poimâine dimineață ne așternem la drum cu orice destinație vrea mușchiu' nostru…

Traversasem una dintre cele mai solicitante perioade din viața mea. Fizic, mental, emoțional. Mă simțeam totalmente copleșită. Chiar aveam nevoie de o detașare, inclusiv prin schimbarea temporară a peisajului. Nu cred că există om care să nu fi trăit acest sentiment. Că ești pur și simplu depășit, că vrei să fugi și să lași totul în urmă. Se întâmplă de regulă după perioade extrem de condensate când crezi că toate ți se întâmplă numai ție. N-apuci să respiri, că apare altceva, și altceva și mai încâlcit, și tot așa, până la exasperare. Suportasem cu stoicism o avalanșă de stres și eram pe punctul de a claca. Poate că era și un vârf urmare unui cumul, prietena mea avea dreptate, de peste

zece ani nu-mi găsisem răgaz decât arareori, pe fugă. Viața m-a solicitat la maxim și, imobilizată într-o stare robotică, nu am mai considerat necesar să apăs uneori și frâna.

Pe de altă parte, nu sunt o împătimită a călătoriilor. Îmi place senzația de vacanță, mă bucură locurile pe care le vizitez, însă pregătirile, drumul, trambalarea de colo-colo mă obosesc. Și dacă sunt și șofer, aia pentru mine numai relaxare nu e…

*****

Autoturismul înghite flămând kilometru după kilometru. În fața noastră se creionează deja culmile muntoase. În scurt timp, de o parte și alta a drumului încep să se etaleze în toată splendoarea pădurile pictate parcă de o mână măiastră… Prin ochi, aceste culori îmi picură pace în suflet. Nimic nu poate întrece măreția naturii. Ea constituie un adevărat balsam în momentele mele grele. Iar muntele îmi place în mod particular. Îl simt puternic, protector, fascinant. Mă cuibăresc la sânul lui, încercând să-i iau un strop din energie. Cât e el de veșnic…cât suntem noi de trecători…Mă simt deja alt om. Problemele au rămas undeva în urmă.

Amabila noastră gazdă își prezintă serviciile. Personal, mă interesează mai puțin. Sunt genul nepretențios. Pot să mănânc mai nimic și să dorm îmbrăcată, cu condiția să fiu liniștită sufletește. Dar, indiferent de coclauri, cu prietena mea ai asigurat tot

confortul. În imensa ei geantă de voiaj găsești tot ce poftești, pleacă în vacanță ca și cum s-ar muta! O jumătate de frigider, un sfert de farmacie din cele opulente, pernuțe calde, păturici moi, fierbător, scobitori, căciulițe pentru noapte, tensiometru și alte alea. Pe drum, încarcă de la un supermarket o gentuță de covrigei, cornuri și ciocolățele, așa, să fie de ronțăit. E o veritabilă Mama Dolores. De cum ajungem la destinație, prima ei grijă e să despacheteze și să le înșire pe toate pentru a se simți ca acasă. Pe mine nu mă deranjează aceste tabieturi, nu-mi anihilează câtuși de puțin senzația că m-am rupt de casă. Îmi prinde chiar bine, eu nefiind mare amatoare de împachetat și cărat bagaje.

- Măi, Manu, ia vezi ce am aici de mă mănâncă, îi indic eu spatele, ceva mai jos de mijloc, chiar pe coloană. Cred că m-a frecat betelia.

- Pare un gen de urticarie, mai degrabă. Ai și-n altă parte sau numai aici?

- Deocamdată simt numai aici. Poate e doar începutul.

- Nu ți-a priit ceva din ce-ai mâncat? Poate ieri ți-a picat ceva nasol, gândește-te. Ia un antihistaminic ca să-i iei maul, și-mi întinse imediat o pastilă scoasă din minifarmacia ambulantă.

După câteva ore, am constatat nu numai că medicamentul nu și-a făcut efectul, dar erupția se agravase, locul umplându-se de bășici înfoiate, gata să explodeze. A doua

zi, aveam ganglionii inghinali inflamați și dureroși la atingere.

- Eu aș zice să consulți un medic, treaba pare mai serioasă, zise prietena mea îngrijorată.

- Dă-o naibii de treabă, am venit în vacanță să merg la doctor?

- Da' ce-are, mă? Găsim precis o clinică particulară cu medic dermatolog care lucrează și sâmbăta. Orașul e la o aruncătură de băț, mare lucru… Mai bine s-o iei din pripă cu tratamentul, până ajungem înapoi acasă poți pierde timp prețios, ce rost are?

*****

- Doamnă, aveți herpes, zise doctorița după o sumară examinare cu lupa. Este prima dată când vă apare?

- Da, zic, n-am mai avut niciodată. Dar știu că se face la gură, cunosc persoane care se confruntă uneori cu așa ceva...

- Cel mai adesea apare la buză, dar el poate izbucni și în alte părți ale corpului. Dumneavoastră aveți un herpes genital.

- Dar nu înțeleg cum m-am procopsit cu el…

- De regulă se ia pe cale sexuală sau prin contact direct cu leziunile unei persoane deja infectate, în perioada erupției. În tot cazul, vă va necăji toată viața, pentru că este incurabil. Vă prescriu medicație care să vă ajute să suportați mai ușor această perioadă. În plus, o bună vitaminizare și multe lichide pot ajuta. În zece zile-două săptămâni trece.

- Măăăă, ia zi tu repejor ce drăcii ai făcut și nu le-ai declarat… De-asta-mi ești? spuse prietena mea zâmbind și clătinând șmecherește din cap. Sau la Traian s-a angajat secretară nouă?

- Am făcut o infuzie de ginseng și n-am spus ca să nu fiu acuzată de corupere de minori, îi răspund eu în același ton. Nu, zău, lăsând gluma la o parte, sunt în ceață. Dar, ce mai contează… Hai la farmacie.

În următoarele câteva nopți nu prea m-am putut odihni. Nu numai din cauza durerii surde, enervante, careia nu-i veneau de hac medicamentele, dar și pentru că trebuia să am grijă să protejez zona de eventuale frecușuri cu hainele. Doctorița îmi atrăsese atenția c-ar fi bine dacă bășicile nu s-ar sparge. Dar, într-adevăr, după vreo două săptămâni locul s-a vindecat complet, rămânând în urma eczemelor doar câteva cicatrici roșiatice. Mai apoi, la intervale aproape egale și acompaniind de cele mai multe ori ciclul menstrual, leziuni herpetice de mai mici dimensiuni și-au făcut apariția. Fusesem prevenită doar că îmi devine

tovarăș pe viață… La aproape doi ani de la primul asalt am primit năucitorul diagnostic de cancer de col uterin. Începând cu acest moment de răscruce, raportul meu cu herpesul a cunoscut un alt nivel. Atât din punct de vedere al modului său de manifestare, cât și al modului meu de a-i înțelege mecanismele.

*****

N-au trecut mai mult de câteva zile de când am început cura Breuss că herpesul și-a arătat colții. A aruncat întâi buzduganul precum balaurul din basmele copilăriei, atacându-mi traiectele nervoase de pe partea stângă. Nevralgie pe os, durere de genunchi și gleznă, uneori de încheietură a mâinii, senzație de arsură pe pulpă cu piele sensibilă la atingere, ganglioni inghinali exacerbați. Atacul a fost destul de dur, iar leziunea destul de serioasă. După aproape două săptămâni, când eczema era cam pe ducă, am descoperit că alături se pregătea o alta să înflorească. Astfel, în perioada care a urmat am avut de suportat încă patru explozii în lanț. Mărturisesc că m-am îngrijorat, nu puteam înțelege ce se întâmplă. Nu era suficient că aveam de dus simptomele de detoxifiere extrem de neplăcute, mai aveam și herpesul pe post de prună pe colac. Și-atunci am decis că trebuie să-mi lămuresc un pic ce e cu virusul ăsta care a intrat abuziv și intempestiv în viața mea. Și-am aflat lucruri care mi-au făcut păru' măciucă!

Herpesul face parte dintr-o “minunată” familie formată din opt membri:

Herpes simplex de tip 1 sau herpesul orofacial afectează cu precădere buzele, cavitatea bucală, fața, gâtul, mucoasa nazală, structura oculară și chiar creierul;

Herpes simplex de tip 2 sau herpesul genital se manifestă cu precădere pe zonele intime și mucoasele organelor genital;

Virusul varicelo-zosterian este responsabil de vărsatul de vânt din copilărie și de herpesul zoster în cazul reactivării;

Virusul Epstein-Barr declanșează mononucleoza infecțioasă, cunoscută și sub numele de boala sărutului. Transmisă cu precădere prin salivă, apare mai ales la copii și adolescenți și se manifestă prin inflamație glandulară, dar poate declanșa în unele cazuri și boli mai grave;

Citomegalovirusul afectează în special nou-născuții și persoanele care suportă transfuzii sau transplanturi. El determină numeroase afecțiuni incluzând boli inflamatorii și este un factor de deces precoce la persoanele în vârstă;

Două tipuri de virus rujeolic care declanșează pojarul;

Rhadinovirusul generează limfomul primar și sarcomul Kaposi asociat virusului herpetic;

În plus, există numeroase subtipuri, toate fiind extrem de contagioase de la individ la individ și de la mamă la făt. Infectarea poate fi urmată de manifestarea ca atare a bolii sau, în multe cazuri, poate rămâne asimptomatică. Virusurile se cantonează în nucleul celular căruia îi modifică structura, rămân acolo în latență și se pot reactiva în condiții prielnice. În mod simplificat, putem spune că majoritatea suntem purtători ai virusurilor în stare de hibernare. Atacul la vârsta copilăriei se dovedește a avea și o componentă de autovaccin, astfel încât, odată formată armata imunitară specifică, virusul să poată fi ținut sub control pe parcursul vieții. În caz de imunosupresie, virusurile însă se pot reactiva. De aceea, odată cu înaintarea în vârstă, riscurile de recurență sunt din ce în ce mai mari. Personal cunosc destui oameni ajunși la maturitate care s-au confruntat la un moment dat cu o formă de reactivare a unui virus herpetic. Știu chiar un caz nefericit în care zona zoster a implicat urechea și a condus la hipoacuzie. Modifică ADN-ul celular și atacă în mod greu de decelat și prevăzut terminațiile nervoase, astfel încât omul poate ramâne permanent cu nevralgii greu de suportat... Și ca lucrurile sa fie și mai confuze, dau manifestări asemănătoare, astfel încât este dificil, în lipsa unor analize amănunțite de laborator, să diferențiezi cu ușurință, spre exemplu, herpexul simplex de herpesul zoster. Nu c-ar constitui vreo mare nenorocire, oricum niciunul nu se poate vindeca. Așa-zisul tratament este constituit în principal din antivirale, vitaminizare, hidratare,

odihnă... Însă, de dragul adevărului, în calitatea mea de cobai aș prefera să știu care este situația. Iar eu inclin să cred că herpesul meu este mai degrabă unul de tip zosterian, sau ambele. Cel puțin episodul din perimetrul coastelor a depășit ca anvergură manifestarea herpesului cu care eram deja obișnuită. Se spune că episoadele se răresc în timp, iar agresivitatea lor scade mult comparativ cu primul șut. Asta înseamnă că atacul virotic ne dezvăluie și latura lui de dușman, dar și intervenția benefică. Pe de o parte apare speculând momentul de mare vulnerabilitate, dar în același timp contribuie la formarea anticorpilor specifici, de aici amploarea primului puseu. În condițiile în care vigilența soldățeilor se menține, e firesc ca atacurile ulterioare să devină mai rare și mai puțin dure. Conform acestei logici, forma multiplă din breuss a relevat un nivel critic al sistemului de apărare a organismului din cauze de boală și de detoxifiere. Este bine cunoscut faptul că prima etapă a oricărei dezintoxicări duce la un colaps imunitar. Abia după ce se scoate gunoiul de sub preș apărarea organismului se reconstruiește pe baze noi, sănătoase. De aceea, cred eu, orice curățire a corpului este însoțită de manifestări foarte neplăcute și exacerbări ale tuturor afecțiunilor cunoscute sau necunoscute. Dacă nu știi asta, ești tentat să-ți cumperi grâul pentru colivă. Dar atacurile în lanț au arătat, în opinia mea, și un ordin clar și repetat pentru consolidarea eșaloanelor specifice de anticorpi. Pentru că totul este yin și yang, bine și rău, avantaj și dezavantaj, beneficiu și prejudiciu...Fiecare dietă a venit cu

herpesul la pachet, însă niciodată sub aspectul neobișnuit de la începutul breuss-ului..

Mă simt solidară cu toți cei care se luptă cu un astfel de dușman bine ascuns în centrii nervoși. Înțeleg faptul că încet-încet devin depresivi. Trebuie să ai nervii tari... În plus, devii extrem de precaut cu apropiații, dar și cu toți ceilalți care nu întotdeauna au o imunitate de invidiat și cărora le poți trezi vreo bestie adormită. Mai la începuturi, neștiind prea bine cum, când și în ce fel se poate transmite herpesul, eram de-a dreptul paranoică. Mai târziu, informându-mă, am depășit faza, dar chiar și așa, am rămas o persoană vigilentă pe viață. Încrâncenarea este însă inutilă. Singura modalitate de a-l contracara pe „Domnul H” este menținerea sistemului de aparare a organismului în cea mai bună formă. Herpesul este un clopoțel care te anunță că în interiorul tău ceva nu e în ordine. Iar partea mai nefericită e că nu deranjantele leziuni constituie vârful de lance al acestei afecțiuni. Studiile științifice au relevat faptul că împreună cu unele rădăcini de HPV pot declanșa cancerul genital și de colon. Eczemele apărute la nivelul pielii constituie partea vizibilă a icebergului. Rănile apar și pe organele interne. Ale capului și gâtului în cazul herpesului orofacial și din zona bazinului inferior în situația celui genital.

În ce privește reactivarea unui virus, nu sunt la prima experiență a vieții. Pe la 19 ani am făcut vărsat de vânt cu aspect clasic, deși trecusem prin boală și în copilărie.

Forma a fost evident una agravată ce a necesitat internarea pentru o perioadă într-un spital de infecțioase. Cum s-a întâmplat și de ce, sunt întrebări fără răspuns. La fel cum nimeni nu poate spune dacă între episodul de tinerețe și cel de la maturitate există vreo conexiune. Poate că un medic ar fi tentat să dea rapid un răspuns negativ pe considerentul că sunt virusuri herpetice diferite. Eu însă, urmare observațiilor pe propriul organism, aș zice că nu este imposibil. Cercetările ocazionate de încercarea nereușită de a fabrica un vaccin au arătat că herpesul de tip 1 poate declanșa afecțiunea cu localizare genitală și invers, deci întortocheate sunt căile Domnului! Nu contest posibilitatea transmiterii directe, însă sunt convinsă în același timp că în caz de prăbușire imunitară virusurile, bacteriile, fungii se pot reactiva cu de la ele putere. Și mai cred cu toată forța că o persoană cu un sistem de apărare impecabil nu poate fi infectată în niciun fel. Să nu uităm că au existat oameni care, lipsiți de orice mijloc de protecție și intrând în contact direct cu bolnavii de holeră, nu s-au îmbolnăvit la rândul lor... Ca să luăm drept exemplu doar unul dintre cei mai temuți dușmani ai omenirii de-a lungul istoriei sale. Din aceste considerente cred că herpesul meu s-a declanșat mai degrabă fără ajutor extern urmare unei imunități erodate de premenopauză și viață dezechilibrată. Mai mult, este posibil ca, prin unirea forțelor cu o tulpină HPV cu potențial cancerigen, să fi condus la neoplasmul de col. Studiile de laborator arată că există virusuri capabile să afecteze funcțiile celulare, crescând riscul de cancer. Între

acestea se numără virusul sarcomului Rous, Epstein-Barr, sarcomul Kaposi asociat virusului herpetic, virusul hepatitei B, hepatitei C, papilloma virus, HIV. Că a fost așa sau altfel, are mai puțină importanță. De reținut este că nu-i de glumit cu aceste entități microscopice și că singura armă pe care o avem la îndemână este menținerea unui sistem imunitar performant prin toate mijloacele naturale posibile. Pe măsură ce starea mea de sănătate s-a îmbunătățit, barierele de apărare făcându-și bine treaba, episoadele herpetice s-au rărit. Deci... Quod erat demonstrandum!

Capitolul 17
Să nu zici hop până n-ai sărit pârleazul
(proverb românesc)

- Se poate? lansez clasica întrebare, insinuându-mă în deschizătura ușii.

- Sigur, intrați! încuviințează o voce blândă și plină de solicitudine, între două parafe și o semnătură. Ooooo, ce surpriză! adăugă, ridicându-și privirea pe deasupra ochelarilor așezați cuminți pe vârful nasului. Unde ați dispărut, măi doamnă, atâta timp? Eu și asistenta mereu ne întrebam ce-o fi cu dumneavoastră de n-ați mai dat niciun semn…

Georgiana, ia uite cine-a venit pe la noi!

- M-am retras din lumina reflectoarelor, m-a obosit viața de vedetă, răspund eu zâmbind. Pe aici, totul bine? Ce mai e nou pe frontul de est?

- Ce naiba să fie? Ne-au omorât ăștia cu birocrația, am ajuns să facem mai mult hârtii decât consultații… În schimb, sunt o bunică fericită pentru că mai am un nepoțel! Dumneavoastră, nimic?

- Să vă trăiască! Eeee, noi abia învățăm să ne purtăm nouă înșine de grijă…

Mă cunosc cu doctorița Manole de la tinerețe. A mea și ai ei, nefiind decât cu câțiva ani mai în vârstă decât mine. Știindu-ne de peste 30 de ani, evident am depășit demult granița relației medic-pacient, dar nu în asemenea măsură încât să devenim bune prietene.

A fost întotdeauna o persoană caldă și în ciuda vicisitudinilor vieții a rămas neschimbată peste ani, semn că sufletul omului profund bun nu se schimonosește prea lesne sub loviturile vieții. Pacienții o iubesc pentru că manifestă multă răbdare, fiecare reprezentând un caz pe care-l întoarce pe toate părțile. Uneori, când te grăbești, te calcă pe nervi faptul că pe câte unul îl uită Dumnezeu în cabinet, însă atunci când îți vine rândul înțelegi de ce, te bucuri de atenția care ți se acordă și altă dată dai dovadă de indulgență. Eu, ce-i drept, n-am prea avut parte de stat la coadă, nu pentru c-aș fi beneficiat de vreun regim preferențial, ci pentru că sănătatea nu m-a obligat prea des să mă abat pe la dispensar.

- Și până la urmă ce-ați făcut? V-ați operat? Aveați niște rezultate proaste și o indicație de histerectomie, zise ea cu ochii în fișa adusă între timp de asistentă.

- Nu, am hotărât să nu mă operez și am trecut pe terapii alternative.

- Nu vă asumați un risc prea mare? spuse ea cu îngrijorare sinceră privindu-mă fix în ochi. Eu cred și-n astea, dar în situații mai puțin serioase. Cum știți... Important e să fie bine. Și ați mai făcut vreo investigație, ceva, ca să vedeți cum stați?

- Nu, terapiile neconvenționale nu dau rezultate rapide ca medicamentele. Ele lucrează încet, dar sigur.

- Se derulează în prezent două programe gratuite pentru test Babeș-Papanicolaou și ecografie abdominală. Nu vreți să le facem? În plus, niște analize de sânge. Repejor, cât mai este plafon.

Burtica e bine, zise palpând zona. În ce privește kilogramele sunteți chiar de invidiat... Dar ce facem cu tensiunea? E tot mare. Vă trimit neapărat la cardiolog să vedem ce părere are, nu mai luați tratament de atâta timp... Georgiana, te rog, scrie-i doamnei trimiterile astea, îi ceru doctorița asistentei, întinzându-i fișa. Și, pentru că pe hol nu mai aștepta niciun pacient, ne-am mai conversat un pic relaxat pe tema dietelor mele despre care nu cunoștea prea multe.

*****

- Ia să vedem, doamnă, care-i treaba, zise ea preocupată, la revenirea mea cu maldărul de rezultate în mână. Și se apucă să cerceteze atent hârtiile. Analizele arată bine. Nu bine...foarte bine! Acid ascorbic prezent în

urină… da, mi-ați spus că faceți perfuzii cu vitamina C. Papanicolaou 3. Și mai aveți unul, tot 3.

Aaaa, am înțeles, ați mai facut un test într-o altă clinică pentru verificare. Părerea medicului care a fost, ce v-a recomandat?

- Nu i-am spus povestea, ca să nu-l influențez, însă e de părere că ar putea fi vorba despre o inflamație frecventă în menopauză. Eu am citit studii legate de clasificarea Babeș-Papanicolaou, iar 3 poate ascunde de la o simplă congestionare până la cancer. Însă medicul e de părere că nu-i motiv de îngrijorare, dat fiind faptul că nu figurează prezente celule potențial maligne. Dar eu, știind ceea ce el nu știe, sunt mai circumspectă și nu-mi sun designerul ca să-mi comand rochie de bal. Plus că-i suspectez de superficialitate, altfel n-ar fi consemnat în josul foii “lipsă istoric”. În interpretare strict personală, asta înseamnă că nu s-au primit indicii ce să se caute cu atenție… Mi-a prescris tratament și să repetam testul după câteva luni.

- Eu știu ce să zic? Ecografia abdominală e bună și ea, nu apare nimic care să ne ridice vreo suspiciune. Dar ce-a zis cardiologul? Ia să vedem! EKG normal, tensiunea era și acolo 16/9. De ce e așa mare, măi doamnă, că spuneți că mâncați complet nesărat…

Și v-a prescris doar captopril la nevoie, adică la peste 16, fără alt tratament zilnic.

- Da, în plus a considerat că nu este cazul pentru un echo cardiac. O să mă preocupe mai îndeaproape problema, să încerc să readuc tensiunea la valorile ei normale, conchid eu după o pauză scurtă în semn de mea culpa.

- Poate că n-ar strica și alte investigații, mai de finețe, un CT, un RMN pentru problema din sfera genitală.

- Deocamdată, nu. N-am despre ele o părere prea bună și nu vreau să diminuez câtuși de puțin rezultatul eforturilor mele. Eu mă chinui să mă detoxifiez. Să mă supun unor chimicale și radiații nu-i tocmai pe placul meu.

- Vă doresc sănătate și oricând aveți nevoie… noi suntem aici.

Nu pot să spun că în anii care au urmat am rupt pragurile cabinetului vechii mele cunoștințe. La distanță de vreo jumătate de an, imediat ce am încheiat postul total am solicitat niște analize. Eram curioasă care sunt parametrii, după ce 21 de zile am "mâncat" doar apă distilată. Abia după ce a parcurs rezultatele fără obiecție, i-am dezvăluit doctoriței faptul că nu m-am hrănit deloc trei săptămâni.

M-a privit cu un amestec de mustrare și admirație, ca pe un copil poznaș la care ții, fără a face comentarii. Apoi, din cauza disfuncțiunilor din sistemul sanitar, relația noastră s-a stins. De câte ori hotăram eu să încerc niște analize, nu mai exista plafon. Telefoane la clinici… Gratuite se poate?

Nu, doar contra cost! Dar când o să se aloce sumele? Nu știm, mai sunați… Până m-am plictisit să aud placa asta și mi-am văzut mai departe de ale mele…

Deci, așa stăteau lucrurile la mai bine de un an și jumătate de la diagnostic, după Breuss 42 de zile, BG1 trei săptămâni, terapia Simoncini cu bicarbonat, alte cure cu plante, gaz, apă oxigenată, plus vreo 6-7 luni de vitamina C. Un PAP clasă 3, față de un 5 inițial, și aparent lipsa unor modificări pe organele inspectate. Rezultatul m-a bucurat pentru că l-am luat ca pe un semn că mă aflu pe calea cea bună, dar nu pot spune că m-a liniștit… Așa că m-am întors în fortăreața mea, mai hotărâtă ca oricând să țin piept asalturilor bolii. După 4-5 luni am încheiat cura cu vitamina C și la alte câteva am intrat cu bucurie în postul cu apă distilată.

Capitolul 18

Defectele mele sunt principala mea calitate

(Octavian Paler)

Privarea de hrană mi se pare a fi cura supremă, cu condiția să te ajute și organismul. Evident, o persoană subponderală, cu multiple carențe, s-ar putea să întâmpine ceva probleme. Valeriu Popa o considera terapie de căpătâi în bolile grave. El însuși a ținut-o 52 de zile, iar alți bolnavi grav, beneficiind de îndrumarea lui, au experimentat-o până la 42. Mulți dintre aceștia sunt încă în viață, împărtășesc semenilor cunoștințele acumulate și aduc neobosit omagiu celui care i-a scos din ghearele morții, schimbându-le definitiv viața în bine. Un experiment special de acest gen îl consider a fi cel făcut de Ovidiu Harbădă care a încheiat o înțelegere cu Institutul Național de Medicină Sportivă pentru a-i fi analizată evoluția pe parcursul curei.
O perioadă atât de mare de post nu poate fi ținută decât sub supraveghere, știut fiind că poate apărea riscul morții clinice. Acest domn a beneficiat atunci de sprijinul minunatului om care a fost Valeriu Popa. Dar cum Nenea Omu a plecat să călătorească printre stele, noi, cei rămași în urmă și mai puțin norocoși decât Ovidiu Harbădă, trebuie să ne descurcăm cum putem. Marele vindecător considera că 21 de zile de privare de hrană aduc beneficii majore și

nu implică riscuri mari. Deși sună dramatic pentru necunoscători, nemâncarea timp de trei săptămâni nu mi-a părut ceva extrem de greu sau care să pună probleme. Din punct de vedere al simptomatologiei aș zice chiar că în cazul meu s-a aflat sub cura cu vitamina C IV, adică mult mai ușor de suportat. De aceea nici n-am consemnat prea multe. Au fost, ca de obicei, zile mai bune și zile mai proaste. M-am simțit mai puternică sau mai slăbită, dar pe tot parcursul am fost suficient de aptă pentru activitățile zilnice de bază. Poate că și organismul s-a mai adaptat situațiilor de privațiune, nu știu ce să zic. Nici detoxifierea nu a produs simptome exagerate, nici kilograme n-am pierdut prea multe - în total vreo 5, de la 54 la 49. Am băut doar apă distilată și am făcut spălături intime cu infuzie de nalbă mare în apă distilată și clisme zilnice cu rostopască. Doar în primele trei zile am resimțit senzație moderată de foame, ușoare stări de slăbiciune, migrenă, semn că organismul făcea eforturi să se adapteze noii situații. Din a patra zi am remarcat cum ritmul de funcționare al organelor se încetinește, iar senzația de foame dispare complet. Mă simțeam calmă, optimistă, detașată de problemele cotidiene, sprintenă ca o căprioară, ușoară ca un fulg, cu simțurile mai ascuțite și mintea mai clară decât de obicei. Valorile tensiunii arteriale erau invariabil aceleași, indiferent de oră și de context, fără nici cea mai mică fluctuație: 12/8. Pot spune, fără să exagerez, că a fost una din perioadele în care m-am simțit cel mai bine.

Intrigat de capacitatea pinguinului imperial de a sta fără hrană aproximativ patru luni cât clocește ouăle pe banchiză în așteptarea femelei, cercetătorul Yvon le Maho, membru al Academiei Științelor din Franța a dorit să afle ce mecanisme se pun în funcțiune în această situație. La acel moment, teoria științifică susținea că postul este periculos întrucât corpul își consumă proteinele stocate în mușchi, afecând implicit inima. În mod cu totul surprinzător, studiile lui Maho au arătat faptul că în cazul pinguinului energia organismului este asigurată în proporție de doar 4% de proteinele sale, 96% fiind furnizată de lipide. Abia după ce 90% din cantitatea de grăsimi este utilizată, corpul comută din nou pe proteine. Deci, într-un mod greu de explicat, dar extrem de inteligent, organismul economisește proteina utilizând ketonele din lipide pe post de combustibil. Considerate încurajatoare, cercetările au fost extinse la șoareci pentru a se vedea dacă mecanismele respective sunt proprii doar pinguinilor. Iar rezultatele s-au dovedit a fi similare. S-a ajuns astfel la concluzia că pârghiile care acționează în timpul privării de hrană constituie o capacitate de adaptare comună tuturor animalelor și care există probabil încă de la începuturile evoluției. Prin extinderea cercetărilor și prin practică, s-a demonstrat că omul nu face excepție. Astfel, o persoană sănătoasă cu înălțimea de 1,70 m și o greutate corporală de 70 de kg se poate înfometa timp de 40 de zile, răstimp în care își poate consuma cele 15 kg de grăsime pe care le are ca rezerve. Este posibil ca de-a lungul evoluției supraviețuirea să fi depins mult de

perioadele de post, organismul fiind mult mai bine adaptat lipsei hranei decât abundenței sale. Civilizația a condus însă către o situație nefericită. Omul cu frigiderul plin și sclav al plăcerii de a mânca își pune singur organismul în dificultate prin supraalimentare. Practica a demonstrat fără dubiu că în absolut toate situațiile postul aduce mari beneficii în planul recâștigării sănătății chiar în boli din cele mai perfide. Poliartrita reumatoidă, psoriazisul, bolile cardiace, disfuncțiile metabolice, hipertensiunea arterială, afecțiunile mentale, cancerul, toate pierd teren în urma nemâncării. În plus, cercetările efectuate pe bolnavii de cancer supuși chimioterapiei au relevat faptul că postul ajută foarte mult, protejând celulele sănătoase și diminuând drastic efectele adverse. Fosta Uniune Sovietică a constituit un pilon important în cercetarea efectelor postului total de hrană asupra organismului, aici practicându-se terapia încă de la începuturile secolului 20. În 2016, cel mai înalt for științific a recunoscut rolul postului în păstrarea și recuperarea stării de sănătate, biologului japonez Yoshinori Ohsumi fiindu-i decernat premiul Nobel pentru medicină. Acesta a evidențiat fără posibilitate de tăgadă mecanismul autofagiei, un proces fundamental celular desfășurat în timpul înfometării, cu capacitate de luptă împotriva tuturor bolilor, inclusiv cancerul.

Există clinici în străinătate unde oamenii merg spre a posti pentru perioade mai lungi sau mai scurte, sub supraveghere medicală. Însă terapia nu este nici pe departe

cunoscută și promovată pe cât ar merita. Ea poate fi ținută acasă de fiecare dintre noi. Este nevoie de motivație, voință, iar rezultatele nu vor întârzia să apară, așa cum s-a întâmplat și în cazul meu. Nici gigantica industrie alimentară n-are de ce să atragă atenția asupra faptului că este mult mai benefic să mâncăm puțin. Din contră, educația din fragedă pruncie este aceea de a burduși bine stomacul de câteva ori pe zi. Câți dintre noi n-au fost forțați în copilărie să mănânce tot din farfurie? De câte ori, în calitate de părinți, n-am apelat la orice truc posibil pentru a-i păcăli pe bebeluși să mai înghită o linguriță și încă una, în ciuda opoziției lor totale? De unde știm noi că micuții nu au dreptate? Încă nepervertiți, copilașii poate au capacitatea să acceseze memoria ancestrală care le dictează exact cât trebuie să mănânce.

Părerea mea e că omul ar trebui să se hrănească numai atunci când îi este cu adevărat foame și doar cu ceea ce organismul reclamă. Teoria conform căreia trebuie să existe ore fixe pentru masă o consider falsă. Cu siguranță, omul de la începuturi mânca atunci când avea norocul de a-și procura ceva de-ale gurii, poate chiar la câteva zile o dată. Logic e ca enzimele și acizii din stomac să se elibereze numai atunci când introducem hrana în cavitatea bucală. Mâncând la ore regulate ne inducem reflexul demonstrat de Pavlov, adică setăm mental organismul pentru a se pregăti pentru digestie, chiar dacă el poate nu are nevoie de nimic. Dacă eu după trei săptămâni

de nemâncare aveam analize perfecte înseamnă că organismul este capabil să-și ajusteze diagrama celor mai mulți nutrienți pe termen lung. Doar poftele manifestate imperios și fără putință de a fi stăvilite arată că balanța s-a dezechilibrat cu adevărat. Restul le consider plăceri și senzații false care derivă din deprinderea de a mânca, din sclavia gustului, din nostalgii etc. O preocupare ar putea-o constitui nutrienții care se pot asigura strict prin aport extern, cum este vitamina C, pentru fabricarea căreia organismul uman și-a pierdut abilitarea în parcursul său istoric. Părerea mea e că din obișnuință, plăcere sau din teama de a nu avea carențe omul se hrănește și când e cazul și când nu.

Cu apa cred că lucrurile stau diferit. Suntem 75-80% apă, iar organismul nu rezistă mai mult de câteva zile nehidratat. De aceea consider corect să completăm și să recirculăm permanent apa tot timpul zilei, puțin câte puțin, la intervale scurte. Nu neapărat să ingerăm o cantitate standard, ci fiecare după nevoi, funcție de contextul personal, activitățile desfășurate, nivelul de transpirație etc. Din experiență pot spune că hidratarea insuficientă conduce la senzație falsă de foame, creierul asociind supa, spre exemplu, cu apa de care are nevoie. Când hidratarea se face permanent și în cantități suficiente foamea se instalează mult mai rar, iar necesitățile reale ale organismului sunt mai lesne de perceput.

Dar, după o viață în care noi ne-am obișnuit cu totul altfel, este foarte greu să ajungi la acest nivel. Suntem prost dirijați imediat după naștere prin implementarea unor obiceiuri care n-au nimic în comun cu regulile originare de funcționare ale organismului și cu timpul creierul nostru se îndepărtează de adevăr.

*****

După încheierea celor trei săptămâni de cură, vreo jumătate de an mi-am continuat viața austeră, presărată cu zile de post total, perioade de clisme și spălături, ceaiuri și suplimente, detoxifieri și încercări de a găsi o formulă magică de menținere a tensiunii arteriale în limite normale. Știu sigur că ea are și o cauză temperamentală. Deși par distantă și cu un aer ușor inabordabil, eu sunt de departe genul hipersensibil, pătimaș, implicat și când e cazul, dar și când nu e. Asta sunt. Mă ia imediat valul. Trăiesc intens momentul, cu multă empatie și foarte emoțional… Știu că trebuie să asist mai detașat la spectacolul vieții, dar indiferent cât de mult îmi repet asta, tot la etapa de teorie rămân. Cel mai greu e să-ți schimbi firea, asta îmi demonstrează încă o dată că nu stă în puterea noastră să modificăm pe nimeni, n-avem acest drept și nici nu e de dorit. La tinerețe eram mai apucată, mai idealistă și muuult mai exaltată ca acum… Credeam că totul e să vrei și poți întoarce lumea cu fundu-n sus. La evenimentele din 1989 mi-am pierdut vocea urlând slogane în care credeam naiv și sincer. Am învățat că orice exces se plătește scump, trei săptămâni neputând să mai scot un sunet! Nu sunt o

curajoasă. Pierdută în mulțime, priveam tab-urile care flancau clădirea din fața mea și mă gândeam cu groază c-ar putea întoarce brusc turelele să tragă în plin. Mai ales că Ceaușescu încă nu fusese prins, iar contextul era foarte tulbure și imprevizibil. Dar n-am putut sta acasă. Simțeam că sunt martora unui moment istoric și-am dorit să mă manifest. Acum știu că istoria se scrie cu proști ca mine. Deștepții stau la loc călduț, savurând anticipat victoria și visând la viața minunată care-i așteaptă, fricoșii stau ascunși sub pat lăudându-se apoi că au fost în primele rânduri, oamenii normali, depășiți de situație, stau după perdea îngânând rugăciuni… Dar a fost o experiență pe care mi-o asum. Necesară, de altfel, ca toate celelalte. Viața însă te mai domolește, te mai pune cu botul pe labe… De fapt, te mai înțelepțește. Pentru că ăsta este scopul ei: să ne șlefuiască, să ne maturizeze, să ne desăvârșească…

Conștientizez că felul de-a fi mă face candidatul perfect pentru hipertensiune, accident vascular, infarct… Ne naștem însă cu niște date pe care le ducem ca pe o cruce și luăm decizii pe parcursul vieții funcție de firea noastră. Dacă n-am proceda în concordanță cu noi, ar exista repercusiuni de inimă și conștiință. Omul trebuie să facă așa cum simte și să trăiască viața fără a i se opune. Să primească totul așa cum vine, pentru că totul are un rost. Este ca și cum eu aș putea să trec pe lângă un animal rănit și să nu întreprind nimic!... Esența noastră, adevărul din noi se află în primul impuls. El aparține inimii și chiar dacă de

multe ori intră în contradicție cu rațiunea, cred că rămâne calea sinceră și adevărată către ceilalți, către pacea interioară și echilibrul cu universul. Dar cum drumul spre iad e pavat cu intenții bune, de multe ori putem cădea în extrema de a dori să ajutăm cu orice preţ, crezând că noi știm ce e mai bine pentru cei de lângă noi. Viața m-a moderat și în această privință. Am înțeles că nu poți ajuta pe cineva decât dacă el dorește asta. În caz contrar, e pierdere de timp și energie și poate fi chiar o intervenție nedorită în karmă. A ta și a lui. Am citit cândva o povestioară legată de acest subiect care mi-a plăcut și m-a pus pe gânduri.

Undeva, într-un ținut îndepărtat, trăia un tânăr care își dorea foarte mult să-i ajute pe ceilalți. Auzise că fiecare om se naște cu un scop și simțea că datoria lui în această lume este să se pună în slujba semenilor lui. Anii treceau pe rând, dar tânărul nu găsea nicio modalitate prin care să se facă util celorlalți. Într-una din zile a auzit că într-un sat trăiește un învățat care îi ajută pe oameni să își atingă scopul. Până acolo era de mers cale de 2-3 zile și, hotărât, tânărul o porni la drum. După câteva ceasuri s-a așezat să se odihnească. Era însetat și i-ar fi prins bine un strop de apă. Dintr-o dată, ca din pământ își facu apariția o bătrână care îi spuse: “Nu vrei să mă ajuți să prășesc mai iute, că stă să vină ploaia”. Deși avea drum lung de străbătut și era însetat, tânărul n-a putut-o refuza pe femeie. Apoi, văzând cât e de neputincioasă, rămase peste vară să o ajute la

muncile câmpului și în gospodărie. Târziu în toamnă se așternu iar la drum. Nu după mult timp, întâlni în cale un țăran ce se chinuia să repare roata care-i sărise de la car. Tânărul se oferi imediat să-l ajute. Drept mulțumire, omul îi spuse: ”Hai la mine acasă și te-oi învăța să repari trăsuri stricate, meșteșug care poate o să-ți fie de folos cândva”. Tânărul rămase astfel peste iarnă la gospodăria țăranului.

În primăvară, se porni din nou la drum și după două zile de mers se afla la poarta bătrânului învățat.

„Știu de ce ai venit și mai știu că ai o pornire firească de a-i ajuta pe ceilalți. Atât bătrâna, cât și meșterul tâmplar erau trimișii mei. Te-am încercat, iar tu ai dovedit că îți dorești cu adevărat să ajuți. Pentru asta, îți fac astăzi un dar. Este o putere cu care îi poți ajuta pe cei din jur în toate felurile. Poți învia morții, poți face ologii să meargă și orbii să vadă. Am încredere că te vei folosi cu înțelepciune de acest dar”. După care s-a făcut nevăzut.

Tânărul a pornit-o pe drumul de întoarcere. Nu după mult timp a întâlnit un cortegiu funerar. Jalea i-a înmuiat inima și a hotărât să se folosească de forța sa ca să-l învie pe cel mort. Într-o clipită, omul s-a ridicat din coșciug, lăsându-i muți de uimire pe cei prezenți. Apoi, întâlnind un cerșetor olog, tânărul decise să-l facă pe acesta din nou să meargă.

Bucuros peste măsură de darul lui, nu mai pridideau să facă fapte bune oriunde și oricând considera că este necesar.

Însă într-o zi, o gloată de oameni a dat buzna în casa lui, dându-i o bătaie soră cu moartea. Omul nu înțelegea cu ce a greșit, pentru că făcuse numai fapte bune.

Lângă el apăru bătrânul învățat care îi spuse: ”Din păcate, n-ai știut să-ți folosești darul în mod înțelept și ai ajutat acolo unde ai considerat tu că este nevoie, nu unde oamenii doreau asta. Ai înviat oameni care își puseseră capăt zilelor sătui de viață și ai făcut să meargă ologi care erau foarte mulțumiți cu condiția lor. Normal că sunt furioși... Înțelept este să oferi ajutorul numai atunci când ți se cere”. Și se făcu nevăzut.

De aceea, de fiecare dată când derapez și încep, fără să mă întrebe nimeni, să bat câmpii ridicând în slăvi dietele mele, îmi amintesc povestioara și-mi înghit limba. Binele, frumosul, adevărul sunt noțiuni subiective…

Capitolul 19

Buturuga mică răstoarnă carul mare

(proverb românesc)

Preocupată permanent de detoxifierea organismului, m-am decis să încerc la un sfârșit de săptămână varianta rapidă cu sare amară despre care am citit multe mărturii favorabile. Mi-am procurat sarea de la farmacie, 3 lămâi măricele și 200 ml de ulei de măsline. Și am pornit la treabă!

Se dizolvă 60 de grame de sare amară în 750 ml de apă filtrată sau plată. Micul dejun se servește la ora 10, după care până la ora 14 nu se mai mănâncă nimic. La ora 14 se bea prima cană de soluție cu sare amară (250 ml). La ora 16 se bea a doua cană de soluție. La ora 18 se înghite amestecul de 200 ml de ulei de măsline cu sucul provenit de la cele 3 lămâi și se stă culcat pe partea dreaptă o jumătate de oră. La ora 22 se bea a treia cană de soluție cu sare amară, iar la 23 se mănâncă o cană de griș cu lapte. În timpul zilei se poate bea apă, dar nu cu o oră înainte și după ce se ia uleiul.

Rezumând, am băut soluția cu multă neplăcere, dar am băut-o. Nu știam însă că punctul culminant nu era ăla, ci avea să urmeze și era constituit de amestecul de ulei cu

zeamă de lămâie. Mi se părea că nu mai ajung la fundul cănii! Nu la mult timp după îngurgitarea magicei poțiuni am simțit o mare și grea bilă în stomac. Licoarea de la ora 22 a fost exact bomboana din vârful colivei. Am simțit că a făcut un mix nefast împreună cu uleiul și lămâia. Practic stomacul meu era ca o damigeană plină al cărei conținut se bâltâcâia la cea mai mică mișcare. Senzația de greutate în stomac era acompaniată și de una de greață. M-am îmbărbătat cu gândul că nu peste foarte mult timp totul va părăsi stomacul, trecând în altă etapă de digestie. Eee, n-a fost să fie așa. Toată noaptea m-am chinuit cu această senzație de rău și greață din stomac. Nici n-o puteam voma, dar nici mai departe spre intestine nu pleca. Abia dimineață a început eliminarea, destul de accelerată, aș zice. Atunci am petrecut ceva mai mult timp pe tron. M-am simțit bine și ușurată. Se spune că elimini multă secreție de bilă. Nu toată lumea suportă greu această cură. E posibil ca ficatul meu care procesează de obicei uleiuri în cantități reduse să fi fost de-a dreptul șocat de abundența cu care l-am "gratulat". Adevărată vorba cu buturuga mică. Am ținut eu cu succes diete extrem de dure și mai-mai să-mi vină de hac simpla detoxifiere cu sare amară.

Nu la mult timp după încheierea postului total am hotărât să-mi aplic timp de două săptămâni o terapie mai ușurică și anume clismele cu cafea, făcute cunoscute lumii întregi de celebrul fizician Max Gerson a cărui terapie ce-i

poartă numele se aplică în clinici importante pe plan mondial.

Modul de preparare a cafelei pentru clismă

Pentru obținerea a 250 ml cafea:

În 300 ml de apă clocotită se pun trei linguri de cafea fin măcinată. Se fierbe la foc mare timp de 5 minute, apoi încă 10 minute la foc mic, după care se lasă să se răcească.

Cafeaua nu se filtrează, de aceea trebuie să fie foarte fin măcinată. Se amestecă apoi cu 750 ml apă (plată sau de izvor, dar nu distilată!) și se administrează cu irigatorul. La început, se administrează cantități mai mici din acest preparat, crescându-se treptat cantitatea de lichid introdusă până la 1litru. Poate fi utilizat orice tip de cafea boabe, de orice proveniență, bine păstrată, proaspăt măcinată. În respectiva perioadă n-a existat niciun element ce poate fi remarcat. Doar revenirea de după clisme, la fel ca la toate cele de dinainte, când tranzitul intestinal se reia un pic mai cu dificultate. Pe de o parte, este nevoie de timp pentru a se strânge ceva materie reziduală în vederea declanșării senzației de defecație. Pe de altă parte, flora și mucusul sistematic spălate nu-și mai fac exemplar datoria în procesul ce are loc în intestine, motiv pentru care la evacuare se manifestă un fel de jenă, nu chiar o durere, mai mult un disconfort ce durează câteva zile.

Capitolul 20

Viața îți poate fi schimbată în câteva ore de oameni care nici nu te cunosc (Octavian Paler)

- De unde știi despre megadozele de vitamina C? m-a chestionat o veche cunoștință, asistent-șef în spital și sclavă a mentalității alopate…

- Din internet, răspund eu sec, simțindu-i ostilitatea.

- Și tu poți crede în prostiile scrise acolo?

Draga mea, pe net găsești de toate. De la informația menită să dezinformeze până la cea reală legată de ultimele descoperiri într-un domeniu. Poți găsi texte scrise de unii neica-nimeni care doresc să se afle-n treabă, dar și cărți ale unor savanți. Trebuie să filtrezi, să decelezi, să sintetizezi și poți ajunge în final la date veridice și valoroase.

- Nu vreau cu tot dinadinsul să te contrazic, dar să-ți îngrijești sănătatea cu terapii de pe net mi se pare de-a dreptul o prostie.

- Fiecare face ce vrea cu viața lui, conchid eu ușor agasată, dând de înțeles c-aș dori să nu extindem discuția.

Habar n-aveam de unde știa despre experimentele mele, însă, ce-i drept, chiar eu am împărtășit experiența

mea unor persoane interesate din cercurile pe care le frecventez. Sunt întru totul de acord că internetul este un veritabil ghiveci, pentru că e oglinda fidelă a omenirii. Este un instrument minunat și mizerabil în același timp. Lumini și umbre, uneori alb, negru și foarte multe tonuri de gri, așa cum însăși viața este. Informația trebuie abordată înțelept și circumspect, fie că e vorba de mediul virtual sau real. Iar asta ține mult de nivelul de inteligență și percepție. Am parcurs în ultimii ani probabil mii de pagini cu informație anonimă sau semnată, empirică sau științifică, concordantă sau antagonică. Aplicând logica simplă a bunului simț, am observat că stufoșenia de date referitoare la o anume temă, oricât de contradictorie ar părea, are cel puțin un numitor comun. Acela este în opinia mea un filon de adevăr.

Internetul constituie o vastă bibliotecă la care poți avea acces imediat. Mie mi-a adus lumea la picioare și-mi este greu de imaginat cum ar fi stat lucrurile în lipsa lui.

Am cunoscut aici oameni cu nume și prenume sau anonimi care mi-au schimbat existența fără ca ei să știe. Prin personalitate, exemplu, realizări, experimente sau simple considerații. Că se află încă printre cei vii sau în universuri paralele, le trimit un permanent gând de recunoștință.

Am aflat lucruri care m-au uimit și altele care mi-au ridicat multe semne de întrebare. Spre exemplu, nu pot înțelege cum la aproape 100 de ani de la descoperirea epocală a lui Otto Warburg conform căreia celula canceroasă se

hrănește exclusiv cu glucoză există oncologi care administrează glucoză perfuzabilă pe motiv că bolnavul e prea slăbit… De ce nu se învață în facultate despre modalitatea de funcționare a celulei canceroase, astfel încât stilul de viață al bolnavului de cancer să nu-i dea tumorii apă la moară? Este ignoranță sau rea-credință?

Medicul și biochimistul Otto Warburg, laureat al premiului Nobel a descoperit în urma unei munci titanice de cercetare că principala cauză a cancerului este înlocuirea într-o celulă sănătoasă a respirației oxigenului cu fermentația zaharurilor. Din motive rămase necunoscute până în prezent, celula normală ajunsă în deficit cronic de oxigen trece pe o formă ancestrală de funcționare, trăind cu ajutorul glucozei.

Ea își dezvoltă abilitatea de a atrage toate zaharurile existente în organism prin înmulțirea receptorilor specifici. Din acest motiv cred în eficacitatea dietei ketogene, bogată în grăsimi și săracă în carbohidrați. Pare logic ca în condițiile în care nu aduci organismului aport glucidic procesul proliferativ să fie ținut pe loc. Celula sănătoasă poate converti cetonele rezultate în urma descompunerii grăsimilor în glucoza necesară funcționării organismului, caracteristică ce lipsește cu desăvârșire celulei tumorale. Dieta ketogenă, cunoscută încă din anii ’20, a fost utilizată cu succes în special în tratarea epilepsiei. Mai târziu, pe măsură ce industria farmaceutică a câștigat teren, dieta a fost înlocuită cu medicamente. În prezent, ea mai este

aplicată doar copiilor care nu suportă tratamentele prea dure sau în situațiile în care boala nu răspunde favorabil la medicație. Dieta fără glucoză și-a dovedit virtuțile și în cazuri de cancere ale creierului, autism, depresie, migrenă, ovar polichistic, diabet de tip 2, scleroză multiplă, Alzheimer, Parkinson. Ca orice cură restrictivă, ea poate induce unele dezechilibre, contracarate în principal prin aport de micronutrienți. Dieta cu aport foarte scăzut de glucoză are la bază același principiu de funcționare ca și postul total de hrană. În lipsa alimentației, organismul își ia necesarul din rezervele adipoase acumulate în timp. Foamea este o stare în care corpul trece la dezintegrarea grăsimilor pentru a utiliza cetonele. O perioadă am experimentat și eu aceast tip de hrană. Un pic cam monotonă, mai ales în varianta vegetariană. Nuci, alune de toate felurile (mai puțin caju), semințe, uleiuri vegetale, legume, rădăcinoase (fără sfeclă), avocado, nucă de cocos, lămâie și uneori un fruct mai crud, un suc de grapefruit, o linguriță de polen sau puțin grâu încolțit, știut fiind că prin germinare își reduce indicele glicemic. În primele zile m-am confruntat cu o ușoară tendință de constipație și senzație de lipsă de sațietate. Curând însă organismul meu a înțeles schimbarea și a acceptat-o. Nu m-am resimțit de pe urma carențelor, doar din când în când o acută poftă de dulce îmi dădea de înțeles că există totuși niște nevoi nesatisfăcute. Părerea mea e că în situațiile în care bolnavul de cancer nu beneficiază de o condiție fizică ce-i poate permite postul total, ketogena poate constitui o variantă spre a împiedica

înaintarea bolii. Pentru a vindeca, se dovedește însă a nu fi suficient. Pe lângă apetența pentru glucoză, celula canceroasă posedă și calitatea de a-și asigura alcalinitatea în interiorul său, eliminând în exterior acid lactic, acidoză care face sistemul imunitar incapabil să acționeze. Mai mult decât atât, Otto Warburg a demonstrat că o celulă deja modificată căreia i se aduce aport de oxigen nu mai poate fi însănătoșită, singura soluție fiind distrugerea ei. Toate cercetările ulterioare au confirmat teoria marelui savant. Medicina alopată, aceeași care cel mai adesea n-are nimic de obiectat în ce privește alimentația cu zaharuri a unui canceros, folosește descoperirea marelui biochimist german prin utilizarea glucozei radioactive sub formă de soluție de contrast pentru CT și RMN, cu scopul de a localiza tumorile. Ceea ce înseamnă că sistemul nu se sfiește să folosească rezultatul cercetărilor în activitățile sale, dar îl cam uită atunci când e vorba de pacient. Din păcate, de-a lungul timpului studiile s-au axat cu precădere pe descoperirea unor substanțe chimice extrem de puternice care să distrugă celula tumorală, fiind minimalizată importanța substanțelor biologice similare cu cele existente în corpul omului. Dar actuala situație, când statistica arată că în peste 90% din cazuri chimioterapia se dovedește a fi ineficientă, îi dă dreptate lui Linus Pauling care afirma încă din anii ‘70 că medicina clasică se află pe un drum greșit. Experimentele sale revoluționare legate de efectele extrem de benefice ale vitaminei C în funcționarea organismului, în prevenirea și tratarea bolilor, ar fi trebuit să

deschidă calea spre tratamentele cu substanțe non toxice în bolile grave. Deși dublu laureat al premiului Nobel, Linus Pauling a fost ținta defăimării, rezultatele sale fiind discreditate și păstrate într-un con de umbră, astfel încât la distanță de atâta amar de ani puțini dintre noi știu ceva despre ele. Studiindu-se impactul vitaminei C asupra celulei canceroase s-a observat că substanța eliberează intracelular o cantitate de peroxid de hidrogen care prin cuplarea cu metalele stocate acolo în concentrație sporită conduc la moartea celulei. Deci, în timp ce în celula normală vitamina C (acidul ascorbic cu formele sale) are rol benefic, antioxidant, în celula canceroasă are efect prooxidativ, de distrugere. Aspect deloc de neglijat, dacă ținem cont de prejudiciile majore deseori ireversibile pe care chimioterapicele le aduc celulelor sănătoase.

Pornind de la modul de funcționare a cancerului, medicina ortomoleculară abordează problematica în mod integrativ, considerând organismul un întreg ce trebuie echilibrat cu ajutorul substanțelor compatibile, pledând pentru înlăturarea cauzelor și nu combaterea simptomelor. Mie, abordarea mi se pare corectă. Să vizezi efectele unei boli este similar cu ascunderea gunoiului sub preș. Corpul este un tot unitar, organele, sistemele fiind interdependente. Acționând într-o direcție cu o substanță ce nu poate fi recunoscută de organism nu asigurăm decât un rezultat limitat în timp. În plus, efectele aparent benefice se transformă într-un tăvălug cu implicații nefaste mai mult sau

mai puțin cunoscute asupra funcționării întregului organism. Altfel, n-ar exista cearceafuri de fenomene adverse care însoțesc orice prospect.

Încurajată de rezultatele medicale care mi-au dat de înțeles că sunt pe un drum corect, am decis ca a doua rundă de vitamina C intravenos să conțină doze de doar 20-30 de grame per ședință pentru întreținere, completată cu aproximativ 3 grame zilnic în forma liposomată. Deși trecuse aproape un an de pauză de la prima etapă de terapie susținută cu câte 60 de grame la câteva zile, îmi erau la fel de proaspete în memorie stările de rău, durerile de oase și de cap care însoțeau perfuziile. Mi-aș fi dorit din toată inima să le evit. Lucru care, din fericire, s-a și întâmplat. Am încercat să limitez cantitatea de lichide, considerând că este posibil să fi suprasolicitat sistemul venos cu cei 2-3 litri pe care aveam obiceiul să-i beau. Dincolo de asta, însă, simțeam că parametrii organismului meu sunt alții. Privind retrospectiv și cronologic, mă gândesc că la prima etapă de tratament a contat că veneam după un șir de diete mai mult sau mai puțin restrictive, care sigur creaseră dezechilibre pe care vitamina C le adâncea.

Acum trecuse aproape un an de la postul total de hrană, răstimp în care m-am răsfățat cu un variat regim vegetarian presărat cu suplimente diverse.

Poate că și starea de sănătate era îmbunătățită, acțiunea acidului ascorbic nemaiavând aspecte de exacerbare a unor afecțiuni. Aș fi fost tentată să cred că diferența este dată de cantitatea de substanță perfuzată, însă nu consider corect raționamentul dacă țin seama de faptul că la prima etapă reacțiile adverse, inclusiv stări subfebrile, se manifestau uneori chiar la 20 de grame…

Capitolul 21

Dacă judeci oamenii, nu vei mai avea timp să-i iubești (Maica Tereza)

Când am hotărât să-mi fac cunoscute încercările prin intermediul unui blog, știam că este posibil să iau și pumni în cap. Oamenii au păreri diverse despre terapiile alternative, așa că mă așteptam la comentarii de toate felurile, inclusiv pline de agresivitate. Acesta a fost unul dintre motivele anonimatului, dar nu cel mai important. În primul rând, mi s-a părut firesc ca accentul să fie pus pe experiența în sine, pe materialele informative legate de cure și mai puțin pe cazul meu. În fond, nu doream să demonstrez nimănui nimic. Este vorba doar de un experiment, care e drept că ar putea fi motivațional, dar nu are pretenții de panaceu. Până la urmă, nici în ce mă privește nu știu prea bine cum stau lucrurile, nu-mi fac investigații ultrasofisticate care să garanteze că sunt cancer free. Chiar dacă le-aș face, rezultatele ar reflecta strict situația de moment. Nimeni nu poate garanta că în clipa următoare dușmanul nu atacă din nou…

Evident, au fost multe persoanele care au dorit să ia legătura cu mine pentru mai multe detalii. Mulți copii care țineau cu orice preț să-și salveze părinții aflați în mare

impas cu sănătatea. Fiind mamă, acest lucru a avut menirea de a mă mișca profund. Este incredibil cât de crunt poate lovi această boală oameni destul de tineri, cu mult sub vârsta mea. E un flagel care nu ține cont de nicio regulă. Din păcate, majoritatea celor care se confruntă cu un cancer, fie sunt diagnosticați foarte târziu, fie trec prin tot arsenalul alopat și își îndreaptă disperați atenția spre terapiile nonconformiste abia când nu li se mai acordă nici o șansă. Parte din ei nici n-au mai avut timp să încerce vreun remediu. Dumnezeu să-i așeze de-a dreapta lui! Au existat însă și situații în care am discutat chiar cu suferinzii care știau adevărul despre diagnosticul lor. Deși reprezentau doar un nume, o voce, un caz, interminabilele ore de conversație telefonică mi i-au adus aproape, putând citi în ei ca într-o carte…Oameni cu configurații diferite, mai încrezători sau mai sceptici, toți căutau cu disperare o soluție să-și mai prelungească viața…

Interacțiunea cu ei a constituit și ea un tip de experiență. Nu știu cât le-am putut fi eu lor de folos, dar știu sigur că ei mi-au fost mie! M-au îmbogățit sufletește, spiritual, mi-au extins aria cunoștințelor, mi-au furnizat multe informații utile. Unii au rupt brusc legătura, totul rămânând în suspens ca într-un film care te invită să-ți construiești propriul final. Și, deși știu că realitatea e dură, prefer să cred totuși că respectivii, așezați pe făgaș, n-au mai avut ulterior nevoie de mine. Alții au mai dat din când în când câte un semn din care am aflat cu bucurie că se află

încă pe baricade. Am stat de vorbă cu oameni care nu știau nimic despre terapiile alternative, apelând la ele doar în disperare, fără prea mare convingere. La polul opus se aflau cei bine puși în temă care aveau credința că abordarea integrativă și tratamentele non toxice constituie singura cale de urmat. Între ei, unii parcurseseră deja o părticică din acest drum presărat cu diete și suplimente și erau mulțumiți, alții, din contră, erau dezamăgiți că rezultatele nu păreau atât de bune pe cât s-ar fi așteptat… Au existat și situații în care eram contactată doar pentru că oamenii simțeau nevoia unei confirmări în ce privește o terapie sau un mod de alimentație în care ei credeau cu tărie. Și chiar dacă știau din cele relatate pe blog că nu sunt de părerea lor, încercau să mă convingă că au dreptate… Puteau fi ușor ghiciți pentru că se dovedeau dintru început inflexibili, dialogul transformându-se rapid într-un monolog persuasiv. Fidelă teoriei că în definitiv fiecare face ce crede că e mai bine pentru el, lăsam garda jos. Mă gândeam chiar că nu este exclus să obțină rezultate bune tocmai pentru că sunt atât de convinși de asta. Mintea noastră constituie o forță cu care am putea muta munții, dacă am ști cum să-i cerem s-o facă. “Credința ta te-a mântuit”, spunea Isus, sintagma având, cred eu, sens exhaustiv, înțelesul fiind situat dincolo de raportarea limitativă la divinitate. Reacțiile celor care au citit despre experiența mea au fost extrem de diferite. Cineva, spre exemplu, m-a catalogat drept inconștientă pentru faptul că n-am luat în calcul eventualii părinți care ar fi tentați să aplice terapiile copiilor lor bolnavi,

cu consecințe imprevizibile. Altcineva m-a atacat la fel de dur susținând că blogul conține numai aberații. La extrema cealaltă însă s-au situat cei numeroși care mi-au înțeles corect intenția și au acceptat invitația de a se informa din surse diferite pentru a putea lua decizii în cunoștință de cauză.

Contactul cu categoria celor suferinzi a constituit și un nou prilej de a mă cristaliza forțat, a mia oară, în chestiuni pe care încă nu le manageriez corect din punct de vedere emoțional, cu toată vasta experiență de viață pe care pretind că o am. Niciodată n-am știut să trasez de bunăvoie, cerebral și măcar cu un dram de părtinire în favoare-mi, linia de demarcație între binele propriu și cel al semenilor mei. Inima moale, tovarășă a unei conștiințe neobosite, m-a lăsat deseori pradă unor abuzuri relaționale care abia într-un târziu mă obligau la corecții extrem de necesare. Am înțeles așadar încă o dată că, oricât ai oferi, există persoane care pretind mai mult, încercând să te acapareze și uitând că ești un om ca și ei. În aceste situații, am considerat obligatorie impunerea limitelor. Remarc permanent acest tip de lecție care se repetă în existența mea, semn că a devenit imperios un mai bun echilibru care să preîntâmpine astfel de cazuri. Pentru că vina nu aparține celui care nu se mulțumește cu un deget, dorind toată mâna, ci a celui care nu găsește calea spre a se face înțeles că nu permite asta. Totodată, mi s-a demonstrat încă o dată faptul că în parcursul nostru pământean primim

exact încercările de care avem nevoie pentru a ne șlefui. De aceea, eu, persoana care cere sprijinul cuiva abia după ce a epuizat toate posibilele căi proprii de rezolvare, cea care găsește cu dificultate resurse de a refuza pe cineva, întâlnesc aproape la orice pas oameni-căpușă, foarte abili în a evita cu deosebită naturalețe orice minim efort personal, talentați în a-ți arunca-n cârcă temele lor de lucru. În tinerețe, un coleg de breaslă, exact genul descris mai sus, avea obiceiul să-și trieze funcție de beneficii evenimentele la care să participe în vederea documentării jurnalistice. Pe cele anoste, lipsite de vază și protocol consistent, dar care îi intrau totuși în atribuții, încerca să le paseze tovarășilor de redacție sub pretext că decizia aparține șefului. Își imagina că nimeni nu va avea tupeul necesar de a verifica ordinul chiar la sursă. Dar, necunoscându-mă suficient, nu știa cu cine se încurcă... Nu bănuia că sub aparența pacifismului ascund porniri de kamikaze și că pusă în fața unei nedreptăți reacționez total irațional. Trăim într-o junglă... O constatare nicicând pe placul idealistului din mine care pentru a supraviețui se străduiește din răsputeri să dea lumii lui o ușoară tentă de roz. Și, deși nimic nu pare a mă mai surprinde, visătorul incurabil ce scoate mirat capul din refugiul lui de catifele e prins pe picior greșit de fiecare dată...

Ca un numitor comun, am remarcat la practicanții terapiilor alternative o nerăbdare de a vedea rezultate notabile de azi pe mâine. Îmi amintesc că așa m-am

manifestat și eu în primul an. Cu timpul însă, dincolo de confirmări, am înțeles că substanțele de tip biologic pun cărămizi trainice la reconstrucția stării de sănătate, însă procesul este unul de durată care necesită răbdare și încredere. În cancer, aceste două elemente devin permanente provocări. Tot timpul te temi că boala o ia înaintea tratamentelor și vrei niște semne bune imediat dacă se poate, încrederea fiindu-ți încontinuu erodată. Este suficient cât fac? Greșesc undeva? Mă aflu pe drumul cel bun? Sunt întrebări la ordinea zilei… Cauți răspunsul în stânga și-n dreapta, răscolind prin mormane de informații. Și cu cât afli mai mult, cu atât pare că mai multe întrebări se nasc… Simptomele de orice fel le pui întotdeauna pe seama agravării bolii. Ni s-a inoculat ideea că durerea, febra, inflamarea ganglionilor sunt semne alarmante ce trebuie reprimate rapid. Dar ele reprezintă dovada faptului că organismul luptă. Ar trebui să ne bucurăm. Un răspuns imunitar corect este capabil să respingă orice atac. În loc să ne preocupe menținerea lui la maxim și să-l lăsăm să-și facă treaba, când ne îmbolnăvim primul lucru pe care îl facem este să dăm fuga la doctor și să ne supărăm dacă nu ne dă o sarsana de medicamente! Timp de mai bine de jumătate de an am avut ganglionii inghinali congestionați și dureroși. Am interpretat-o, evident, ca pe o depreciere a stării de sănătate, ceea ce a avut darul de a mă necăji foarte. Când simptomele au dispărut brusc, iar investigațiile au arătat că eram mai bine, am înțeles că nu știu nimic despre funcționarea organismului meu.

*****

- Alo, bună, Patricia la telefon. Ce faci, ești bine?

- Da, pe linia de plutire. Tu ce faci? Sora ta cum e?

- Cum știi… Se simte bine cu ketogena și cu suplimentele. Și-a făcut analizele și, așa în mare, nu sunt rele… Cu Dumnezeu înainte… A ajuns cu vitamina C la 50 de grame, o perioadă va merge așa, apoi eventual mai creștem. Auzi, știi de ce te-am sunat? O cunoștință de-a mea, director de spital și-a manifestat dorința de a te cunoaște și-ți propune o testare gratuită. Dacă ești de acord… A citit blogul și este interesat în principal de terapia cu doze mari de vitamina C. A mai auzit despre ea și-ar vrea să stea de vorbă cu tine.

- Bineînțeles, nici nu se pune problema. Doar că nu accept orice investigație, știi asta…

- Nu, stai liniștită. I-am spus deja și nu se vor face decât examinările pe care le agreezi. Păi, să spui cam cand ai putea tu, ca să-ți fac programare la clinică.

Patricia m-a contactat în urma citirii articolelor mele pentru sora ei bolnavă de cancer la sân cu metastaze hepatice. A descoperit afecțiunea destul de târziu, însă n-a fost de acord cu nicio procedură clasică. La fel ca și mine, a abandonat activitatea imediat, retrăgându-se departe de lumea dezlănțuită. Atât Patricia, cât și sora ei, sunt de

părere că doar terapiile de tip integrativ pot da rezultate, motiv pentru care au citit foarte mult, fiind dispuse să încerce tot posibilul… Impactul infuziilor cu megadoze de vitamina C le interesează și pe ele în mod direct, le-ar da speranță…

Peste nici o săptămână mă aflam deja în cabinetul medicului cu dosarul în mână. Nu-mi fac iluzii că voi vedea prea curând orgoliosul sistem clasic aruncând măcar o privire spre remediile așa-zis complementare, dar nu neg că în interior există și oameni cu vederi mai largi, acest medic făcând parte probabil din această categorie.

- Mă bucur să vă cunosc și mulțumesc că ați acceptat invitația, spuse doctorul, întinzându-mi amabil mâna. Luați loc.

- Și eu vă mulțumesc pentru oportunitatea de a afla cam care este starea mea de sănătate la momentul de față. Mă simt onorată să vă cunosc.

Omul din fața mea este un nume sonor despre a cărui activitate profesională am citit lucruri frumoase. Are o figură blajină, voce caldă și gesturi calme, ceea ce cred că l-ar fi făcut foarte potrivit pentru lucrul cu copiii.

- Sunteți de admirat pentru tenacitatea de care dați dovadă…

- Omul are nebănuite resurse de voință, contează foarte mult motivația. Și cred că sunteți de acord cu mine că asta este o situație care mobilizează maxim.

- O să vi se întocmească fișa medicală și veți fi condusă în salon. Mâine, vom începe cu analizele de sânge și vom conveni asupra celorlalte investigații. Voi transmite bucătăriei că aveți regim vegetarian și fără sare. Dar înțeleg că aplicați reguli chiar mai stricte în ce privește pregătirea hranei, de aceea vă rog să colaborați direct cu personalul pentru a vă pune de acord asupra meniului. Sper să vă simțiți bine la noi…

O infirmieră plăpândă postată strategic la recepție se repede să-mi însface bagajul, invitându-mă să o urmez.

- Nu-i nevoie, stați liniștită, îi spun eu jenată, continuând să țin geanta.

- Vă rog, la noi regulile sunt foarte stricte, îmi răspunde ea sec, aruncând o privire furișă către camera de luat vederi situată într-un colț al holului.

Salonul, cu două paturi și baie proprie, e modern și confortabil ca o cameră de hotel de patru stele. Ce mare diferență între condițiile de aici și cele dintr-un spital de stat… Parcă aș fi într-o stațiune de odihnă…

- Bună ziua. Aveți regim, sper că n-am greșit…murmură o domnișoară cu bonețică simpatică în

timp ce strecoară timid prin crăpătura ușii o tavă cu câteva platouașe acoperite .

- Da, vegetarian și complet nesărat.

- Aaa, e bine. Eu sunt Irina, dacă mai aveți nevoie de ceva, îmi spuneți. Poftă bună!

Ce mai, dom'ne, sunt un VIP în concediu!...

S-au scurs trei ani și jumătate de la momentul diagnosticului și începerea terapiilor… Aș minți dacă aș spune că n-am emoții. Sunt pregătită să privesc realitatea în ochi, însă în străfundul inimii mele sper că lucrurile stau bine. Sunt vizibil crispată, scoasă din zona mea de confort, lucru care se reflectă și în valorile tensiunii arteriale pe care toate cadrele medicale vin prin rotație să le verifice la perioade scurte de timp… Curând aveam să aflu de la o asistentă mai gureșă că erau alarmați de parametrii situați permanent la peste 17/11, fapt ce a condus și la decizia de a fi monitorizată 24 de ore prin holter. În timp ce mă simțeam ca un motor turat la maxim, mă străduiam să mă relaxez cu ajutorul exercițiilor de respirație, rugându-mă cu ambele mâini ca impetuozitatea efluviilor mele sangvine să se mai domolească… După o zi, aparatura bâzâitoare mi-a arătat o atitudine fățiș ostilă, scoțând la iveală niște pomelnice de cifre de-a dreptul dușmănoase…

Și de ce mi-a fost frică n-am scăpat: insistența de a accepta tratament, chiar dincolo de semnătura pentru refuz.

Oamenii erau cu adevărat îngrijorați, lucru care m-a făcut să mă simt și mai stânjenită. Dar am rămas fermă pe poziție… În ce privește investigațiile, deși puteau fi mult mai relevante, am exclus din start examinările CT, RMN sau biopsia, acceptând doar analize ale sângelui, ecografii, control cardiologic, ginecologic și test PAP.

După două zile de perindare pe la mai mulți specialiști, mă aflu din nou față în față cu medicul cel blând.

- Doamnă, părerea mea e că sunteți foarte bine, spuse el parcurgând rezultatele examenelor la care fusesem supusă. Nu avem încă Papanicolaou și o serie de analize care mai durează, dar în urma controlului ginecologic eu aș îndrăzni să afirm că rezultatele care urmează să vină nu ne vor furniza surprize neplăcute. Mi se pare cel puțin interesantă terapia cu doze mari de vitamina C intravenos. Nu-i prima dată când aud de ea. Câinele unui bun prieten de-al meu a fost vindecat de cancer cu tratamentul ăsta. Iată, rezultate bune și în ce vă privește. Dumneavoastră ați apelat la mai multe remedii, dar este posibil ca vitamina C să fi avut o contribuție importantă la însănătoșire.

- Cu siguranță a avut, eu o consider terapie forte. Ar putea salva vieți, ar putea prelungi zilele atâtor oameni, domnule doctor. Ar trebui depuse eforturi pentru a aduce protocolul din străinătate, există atâtea clinici unde ea se aplică…Știu că nu-i ușor, se motivează că nu s-au făcut

suficiente studii… S-au făcut studii, dar sunt privite cu scepticism… Asta e… Mulțumesc pentru tot și dacă pot să mai fiu de ajutor cu ceva, o fac cu tot dragul. Aaaa, domnule doctor, am uitat să vă spun… Am adus cu mine probele biopsice pe care a fost stabilit diagnosticul. Personal nu mă interesează să aflu dacă a fost sau nu corect pus, dar dacă doriți așa… pentru cazuistică, le pot lăsa să fie reanalizate.

Nu știu dacă medicul blajin, cu voce caldă și gesturi calme a întreprins ceva în ce privește tratamentul cu vitamina C, pentru că n-am mai ținut legătura. Să încerci să impui o astfel de terapie nu-i un lucru deloc simplu. Implică nu numai un protocol foarte bine fundamentat, dar și analize care este posibil să nu se poată procesa în România. Cea legată de cantitatea de vitamina c din sânge știu sigur că este recoltată aici, dar lucrată în străinătate. În plus, îmi pot imagina piedicile birocratice și de mentalitate. Oricât de bine intenționat ai fi, trebuie să ai stofă de martir sau de masochist să te înhami la o asemenea treabă… Dacă ne uităm un pic peste umăr, vedem cam ce soartă au avut de-a lungul timpului cei care au îndrăznit să aducă în atenție terapii noi, biologice și necostisitoare. Trecutul i-a terfelit, însă cred că mai devreme sau mai târziu viitorul va fi obligat să le recunoască meritele…

După vreo două săptămâni am primit și rezultatele rămase restante, bune și ele. Un Papanicolaou 1, excepțional, dacă e să-i dau crezare. Nu-mi amintesc să fi avut la viața mea

un PAP cu clasă mai joasă de 2! Dar eu sunt soră cu Toma Necredinciosul, așa că mă bucur, dar nu sar până-n tavan…

În ce privește blocurile biopsice, s-au întors de la laboratorul de anatomie patologică exact așa cum au plecat, adică fără rezultat. Am aflat de la clinică faptul că în mai multe rânduri s-a insistat pentru obținerea unui diagnostic preliminar. Neobținându-l, au refuzat să se pronunțe. Doar asta și spune foarte multe despre sistem…

Capitolul 22

Cel mai greu lucru de păstrat e echilibrul

(Jean Grenier)

- Ia uite, dragă, ce tare-i fata noastră! Cred că i se trage de la rădăcinile pe care le mănâncă, glumi tatăl meu făcând referire la faptul că n-a reușit nimeni să-mi spargă oul roșu bățos în coajă.

Mama, care se obișnuise oarecum cu regimul pe care îl țineam de peste trei ani, a preferat zâmbind să dea de-nțeles printr-un gest că nu vrea să facă niciun comentariu. Era satisfăcută că toată lumea s-a conformat să ia anafură și o gură de vin, obicei pe care îl păstrăm de când ne știm. Am fost la slujba de înviere la care de regulă stăm doar cât să luăm lumina pe care ne străduim s-o protejăm din răsputeri până acasă. Dis-de-dimineață, vecini bisericoși ne aprovizionează cu bucățelele de pâine sfințită cu care trebuie să ne începem ziua. Când eram mici nu aveam voie să gustăm din bucatele pascale înainte de înviere. Nu înțelegeam noi de ce așa și nu altfel și pe furiș ciupeam măcar un pic din ce era bun și interzis. Când mama era necăjită că un cozonac s-a rupt și a ieșit mai șifonat, noi eram cei mai fericiți. Puteam ciuguli din el fără să fim dibuiți prea lesne!... Primul lucru pe care-l făceam la

trezire în ziua de Paște era să ne spălăm pe față cu apa în care mama avusese grijă să pună decuseară un ou roșu. Ca să fim sănătoși și rumeni în obraji. Același tabiet îl păstrează și astăzi. Intrând în baie, mă simt copilul de altădată. La ieșire, acum, ca și atunci, mama nu uită să întrebe pe fiecare: “Te-ai dat cu ou roșu-n obraji? Foarte bine, să fie ca bujorii”.

Urmează tradiționalul salut pe care l-am simțit din ce în ce mai profund abia odată cu trecerea anilor. Ne îmbrățișăm bucuroși că Dumnezeu a îngăduit să mai apucăm un Paște și că suntem împreună din nou în casa părintească. Totul decurge ca un ritual, același de când am văzut lumina zilei. Nimic nu s-a schimbat. Ciocnitul ouălor ne produce aceeași bucurie ca pe vremuri. Bunici, părinți, nepoți, toți savurăm magia momentului. De data asta, eu sunt triumfătoare… În copilărie, cojile colorate le puneam la uscat și împodobeam cu ele caloienii. Caloianul era o sărbătoare tradițională de invocare a ploii, care încet-încet s-a pierdut. Pe la începutul verii, ne adunam câteva fete și pe o scândură lungă de aproximativ un metru și jumătate făceam păpușele din lut pe care le împodobeam cu flori și coji de ouă vopsite. Ținând lemnul de o parte și de alta, mărșăluiam pe ulițele satului, tânguindu-ne printre suspine: Caloiță-Iță, trup de coconiță, te caută mă-ta, prin pădurea deasă, cu inima arsă... Femeile ieșeau la porți cu găleți pline cu apă pe care le aruncau pe noi, ostoind fierbințeala soarelui de vară. Rochițele scurte de batist înflorat se lipeau de trupurile

noastre firave, iar picioarele ne dansau haotic în săndăluțele ude căptușite de praful drumului. După ce cutreieram tot satul, dădeam caloienii pe apă și poposeam acasă la una dintre fete unde petreceam câteva ore povestind, jucându-ne și mâncând plăcinte.

- Aaa, bravo! Uite așa îmi place de tine… exclamă mama văzându-mă mușcând tacticos din oul învingător.

- Ăsta și o bucățică de cozonac, atât mănânc. Declar dinainte, ca să nu insistați. Carne nici măcar nu gust.

- Nici nu-ți dădeam, mi-o întoarce soră-mea râzând. N-ai fost trecută la porție.

Gestul meu de a depăși un pic limitele regimului denotă un dram de relaxare în ce privește problema de sănătate și e primit de ea cu bucurie.

Aș minți dacă aș spune că după ultimele rezultate n-am derapat un pic de la stilul auster de alimentație. Mai ales vara, când am acompaniat bogatele salate cu puțină brânză și pâine neagră, în amintirea vremurilor de altădată. Uneori o codiță de peștișor, o linguriță de tort la o aniversare, un picuț de sos tzatziki doar cât să îmbrac niște dovlecei într-o ținută răcoritoare… Eeee, o țâră, așa, de poftă… Cum simți că nu mai ești prea tare strâns în chingi, cum tiptil-tiptil încep să se instaureze binecunoscutele lozinci de genul “totuși sunt și eu om”… Cum nu mai ai sabia tăioasă deasupra capului, cum începe să se dilueze voința…

Îmi doresc din toată inima să ajung la moderație. În viziunea mea asta înseamnă să mănânc puțin, foarte divers și pe cât posibil produse sănătoase, fără adaosuri chimice. De asemenea, aș vrea să descopăr în cazul meu cantitatea optimă de lichide ce trebuie consumate zilnic, știut fiind că aceasta diferă de la persoană la persoană.

Din punct de vedere al alimentației, ultimii mei ani au fost cam sinusoidali. Când diete foarte drastice, când perioade de refacere a depozitelor traduse prin mâncat la greu. Și în viața de dinainte mă manifestam aproximativ similar, dar involuntar, nu din cauza vreunei cure. În unele intervale mă disperau foamea și poftele, în timp ce în altele abia spre finalul zilei realizam că nu mi-a dat stomacul niciun ghiont. Cred că este o stare firească și nu sunt singura la care se manifestă. Este foarte greu să mănânci științific. Cine stă tot timpul calculând ce trebuie să pună în gură astfel încât să-și asigure toată paleta de nutrienți? Din acest motiv, ne cheamă organismul la ordin, dictându-ne prin pofte care îi este necesarul.

El se exprimă inteligent, numai că nu întotdeauna noi îi descifrăm corect doleanțele. Dacă ți se face poftă de gheață asta nu înseamnă că trebuie să lingi cuburile din congelator. Nu te-ar ajuta cu nimic, fiind foarte probabil vorba despre o carență de fier. Sau dacă ai chef nebun de iute nu e cazul să golești cutia cu condimente, ar putea fi vinovată o deficiență de zinc. Organismul nostru funcționează fără cusur în condițiile în care este respectată

diagrama tuturor elementelor cu care am fost proiectați. Unele sunt fabricate de organism în anumite condiții, altele trebuie neapărat completate prin aport exterior. Orice dezechilibru major al acestei scheme perfecte conduce la instalarea afecțiunilor. Lipsa cronică de vitamina C duce la scorbut, de vitamina D la rahitism, de niacină și triptofan la pelagră. Scăderea numărului de globule roșii poate ascunde o lipsă de vitamina E, la fel cum cantitatea insuficientă de B5 poate duce la hipoglicemie sau ulcer duodenal. Medicul Earl Mindell a publicat în 1970 o carte devenită celebră - Biblia vitaminelor - în care este prezentată importanța substanțelor nutritive în funcționarea organismului, dar și simptomele și afecțiunile care se instalează urmare lipsei lor. De aceea, în multe situații, o conduită corectă de reechilibrare face ca bolile să bată în retragere.

Capitolul 23

Viața este ceea ce ți se întâmplă în vreme ce ești ocupat să faci alte planuri (John Lennon)

Vara e pe sfârșite. Din fericire, nu s-a dovedit a fi un anotimp canicular, așa cum ne-au cam obișnuit ultimii ani. Mai ales de când cu nebunia menopauzei, suport din ce în ce mai greu temperaturile ridicate și disconfortul dat de umiditatea din aer. Pârghiile biologice de reglare a corpului la condițiile climatice nu mai lucrează la parametri normali. Și astfel, deși la viața mea am fost o friguroasă, am ajuns să prefer anotimpurile cu mai puține grade în termometru. Dacă sunt încotoșmănată și mă taie un bufeu pot să iau exemplul babei Dochia și să-mi dau jos cojoacele unul câte unul. Însă, pentru cazul în care e prea cald n-am întotdeauna la îndemână o găleată cu gheață pe care să mi-o torn în cap!…

Menopauza constituie o etapă extrem de importantă în existența femeii, cu multe schimbări negative în starea ei de sănătate. Urmașa Evei are drept misiune perpetuarea speciei și în acest sens tot organismul său este sprijinit de sistemul hormonal. Când și-a încheiat datoria, din punct de vedere biologic ea nu mai prezintă interes, deci e trecută pe linie moartă. Regresul hormonal obligă organismul la

eforturi uriașe de adaptare la noile condiții. Unele persoane trec mai ușor peste aceste simptome specifice, pentru altele viața se transformă într-un adevărat calvar. Iar remedii nu prea există… Înainte vreme erau ridicate în slăvi terapiile de substituție de tip sintetic, până când studiile au demonstrat că prezintă un important potențial cancerigen și s-a mai pierdut din elan. Acum se marșează mai mult pe produsele naturale. Eu cred că orice femeie trebuie să se pregătească din timp pentru această perioadă. O viață echilibrată, un mod de alimentație corect, o greutate corporală în limite, multă mișcare, toate puse la un loc pot face ca instalarea menopauzei sa fie mai ușor de suportat. Odată cu încheierea definitivă a perioadei de procreere, femeia are mari șanse să devină pentru tot restul vieții clienta fidelă a cabinetelor medicale. În plus, din punct de vedere al aspectului fizic ea este supusă unor transformări brutale cu impact psihologic marcant. Practic procesul de îmbătrânire se accelerează, femeia descoperindu-se pe zi ce trece mai ridată, cu un obraz din ce în ce mai ofilit, cu niște kilograme în plus pe care nu mai reușește să le lepede, celulitică și ternă din cap până-n picioare. Multe dintre aceste neajunsuri pot fi estompate, cu condiția ca femeia să se informeze astfel încât să nu fie luată prin surprindere și să știe ce trebuie să facă pentru a ține piept măcar în parte atacurilor menopauzei. Funcție de organism, împrietenirea cu noul statut poate dura un an, doi sau zece. În ce mă privește, primii trei au fost crunți. Bufeuri înfiorătoare cu pusee de tensiune, stări de nervozitate duse până la

paroxism, stări generale de rău, de palpitație, de vertij, de câte și mai câte. Apoi, ușor-ușor, lucrurile au început să se așeze. Poate că și noul meu stil de viață a scurtat coșmarul. Dar puse una peste alta, cu excepția problemei de sănătate cu care m-am confruntat nu foarte demult, aș putea zice că n-am ieșit foarte demolată din avalanșa menopauzei.

*****

Patru ani de experimente… Ce repede au trecut și cât de mult m-a schimbat această perioadă… Câte lucruri am aflat despre mine…

Înainte de Paște am încheiat a doua serie de perfuzii cu vitamina C, cu cantități nu mai mari de 30 de grame la o infuzare. Am luat în calcul o perioadă de pauză de circa un an pentru a lăsa timp bietelor mele vene să se mai refacă. Deși în răstimpul dintre primele două runde n-am observat să-și fi revenit prea mult. Punându-mi singură fluturașii, nu pot avea acces facil decât la anumite porțiuni de vene pe care, evident, le-am hăcuit milimetru cu milimetru. Mă gândeam că până peste iarnă când s-ar încheia anul de respiro ar avea și ele ocazia să-și mai tragă sufletul… Dar n-a fost să fie…

Într-una din zile am remarcat un simptom ciudat, de tremur imperceptibil în zona intimă. Nu era o durere, ci o nervozitate locală ușoară care sfârșește prin a-ți face șanț pe creier. După vreo săptămână, s-au mai adăugat câteva accente, moment în care mărturisesc ca m-am panicat.

Concomitent cu manifestarea nou intrată în peisaj am remarcat apariția unui herpes care de această dată n-a mai avut precursori în terminațiile nervoase de-a lungul piciorului ca de obicei. Nu mi-a dat niciun semn, formarea leziunii luându-mă efectiv prin surprindere. La interval de o lună, herpesul a revenit după același tipic, doar că durerea din zona anorectală devenea temporar ceva mai importantă. Componenta de tip nevralgic m-a făcut să mă întreb dacă nu cumva herpesul este responsabil de aceste simptome.

Care a fost primul, oul sau găina? Veșnica dilemă. Acolo se întâmplă ceva și leziunea herpetică semnalează această situație sau herpesul, prin chiar apariția sa, a atacat terminațiile nervoase ale perimetrului determinând durerea și tremurul? Grea întrebare… Primul meu gând a fost să fac niște investigații pentru a afla dacă e vorba de un proces proliferativ sau e o chestie mai simplă cum ar fi o vaginită, un hemoroid sau simptome asociate atrofierii organelor din zonă. Dar ce examinări ar putea fi relevante și neinvazive? Iar răspunsul lor cât și cum mă ajută? Păi știm deja că nu-s decât două variante, mari și late. Brusc, am uitat că nu trecuse nici jumătate de an de la ultima perfuzie și în chiar ziua următoare am luat-o da capo, de data asta cu cantități mari.

Am mers de regulă pe câte 50-60 de grame o dată-de două ori pe săptămână, cu aport moderat de lichide și fără reacții adverse. Am fost însă tentată să cresc doza și cum într-o zi

perfuzia curgea ca unsă pentru că reușisem să prind vena largă de la interiorul încheieturii cotului am zis să încerc. Înc-o sticlă și încă una… am ajuns la 10, adică 100 de grame de acid ascorbic. Trebuie să recunosc faptul că la ultima deja nu mai aveam răbdare să se termine. Mă chinuia foarte tare setea. Oricâte înghițituri de apă sau suc de lămâie aș fi luat, senzația persista. Eram plină până-n gât și totuși cu senzație de uscăciune internă. Este posibil ca glicemia să crească mult sub perfuzie. Am remarcat că setea survine după 30 de grame, ceea ce înseamnă că valoarea glicemiei ar putea crește funcție de cantitatea de acid ascorbic. O legătură există, chiar și în protocolul Riordan citeam că aparatul de măsurat glicemia din deget poate da valoare fals pozitivă, fiind incapabil de a face distincție între glucoză și acidul ascorbic în doză mare. În primele ore post perfuzie n-am avut reacții, iar setea s-a potolit încet-încet. Peste noapte însă s-a instalat migrena care m-a chinuit două zile și tot atâtea nopți. Cumplit! Mi-am promis atunci că n-o să mai sar calul… Dar peste aproximativ două săptămâni m-am gândit că n-am experimentat jumătatea distanței dintre 60 și 100 de grame! Și drept consecință am făcut o infuzie cu 8 sticle. Nevoia de a bea n-a mai fost atât de stringentă, iar migrena nu m-a sâcâit decât o zi. Deci se pare că în condițiile actuale pot suporta un maxim de 60 de grame fără să fiu destabilizată prea tare. Problema e ce cantitate asigură maximul plasmatic… Se tot vehiculează ideea că apogeul citotoxicității se atinge odată cu saturația plasmatică de acid

ascorbic. Dar cum știi că s-a atins acest prag? Ce analiză ne poate releva acest aspect? O cunoștință care își administrează câte 60 de grame bisăptămânal a avut curiozitatea de a-și măsura cantitatea de acid ascorbic la câteva ore de la perfuzie, iar valoarea per litru de sânge era de circa 50 de ori mai mare decât normalul. Bun, bun… dar ce reprezintă această valoare raportat la maximul plasmatic? Poate că determinările ar trebui să fie mai multe, interpretate prin comparație și coroborate cu alți parametri, dar și cu rezultatele legate de regresul tumoral. Fără îndoială, clinicile din străinătate care aplică astfel de terapii sunt capabile de tot felul de interconexiuni care ajută în stabilirea protocolului personalizat. Institutul Riordan aplică o serie consecutivă de trei infuzii a câte 15, 25 și 50 de grame de vitamina C, urmate de determinări ale nivelurilor plasmatice. Cercetările au arătat că 350-400 mg/dl sunt cele mai eficiente. Dacă prin perfuzarea repetată a unor cantități foarte mari de vitamina C nu se ating cotele terapeutice se trage concluzia că există o infecție nedetectată, fumat pe ascuns sau tumoră în progres care nu răspunde la tratament.

În plus, pacienții iau suplimente de vitamina A, coenzima Q10, betacaroten, magneziu, B complex, acid alfa lipoic, ulei de in, etc.

Chiar și în situațiile de cancer terminal s-a constatat o îmbunătățire importantă a calității vieții, vitamina C având

un aport însemnat în reducerea durerilor și înlocuirea utilizării opiaceelor.

La scurt timp, am decis să-mi iau drept aliat și o dietă ketogenă strictă. Forma vegetariană a acestei diete nu-i cea mai mare bucurie pe care o poți avea, pentru că lista alimentelor permise e cu mult mai scurtă decât a celor interzise. În principiu, se pot consuma legume negeneratoare de glucoză (deci fără sfeclă), avocado, nucă de cocos, semințe crude diverse, uleiuri vegetale, nucifere, măsline, ocazional ciuperci. Fără cereale și pseudocereale, fructe, produse apicole, fasole uscată, orez, soia, năut, cartofi, mazăre, linte. Nu-i simplu să învârți în fel și chip cele câteva chestii permise, dar e mult mai bine decât să nu mănânci deloc. În afară de monotonia dată de oferta limitată de produse acceptate la consum, m-am confruntat cu ușoare tendințe de constipație pe care le-am estompat cu o cantitate mai crescută de lichide. În plus, niște spasme musculare deloc plăcute mai ales pe timpul nopții. Pentru ele am mărit rația de semințe de susan bogate în calciu și am sporit aportul de magneziu din sarea nigari. Destul de rapid situația a intrat în normal, ușor-ușor poftele rămânând amintire, iar porțiile micșorându-se simțitor. Marea calitate a alimentației austere, mai ales nesărate, este aceea că nu te prea îndeamnă la exces. Nu-i bai… Cât a fost vara de lungă m-am răsfățat, o fi venit și timpul să-mi văd mai bine lungul nasului… Deși mi se mai face poftă de dulce, nu calc strâmb… Singurele plăceri vinovate vin din picătura de

miere cu care am amestecat ghimbirul și sâmburele ras de avocado, borșul din tărâțe cu care acresc ciorbele, ocazional un pic de grâu încolțit și o gutuie sau alt fruct mai crud o dată-de două ori pe săptămână. Am descoperit piureul de conopidă, broccoli sau dovlecel în amestec cu făinuri de semințe, vinetele bătute cu ulei în amestec cu ardei kapia copți și un pic de varză murată, fasolea păstăi cu usturoi, o variantă mai light de zacuscă în care adaug uleiul la sfârșit, varza dulce călită în amestec cu semințe crude de floarea-soarelui, ciupercuțele trase la tigaie cu sos de roșii home made (pasta de tomate din comerț fiind un amestec de orice, dar mai puțin de roșii!), nucile și migdalele ca atare pentru a spori sațietatea. Marele meu noroc îl constituie lada frigorifică enormă care mi-a înjumătățit spațiul bucătăriei, dar care mai ales iarna îmi este prietenă de nădejde. La vremea roadelor românești ea înghite lacomă papornițe de bunătăți de pe la țară și cenușărese mai urâțele și mai pricăjite de prin piețe. Și astfel, până la recolta autohtonă următoare trec nepăsătoare pe lângă fructele și legumele de carton care asigură îmbălsămarea din timpul vieții la prețuri delirante. Trebuie să recunosc că nu-mi lipsesc suplimentele, pe cât posibil din sursă nesintetizată. Ghimbir ras, sâmbure de avocado trecut prin râșniță, hrean, coaja albă de la citrice, tinctură de usturoi, magneziu din nigari, coajă de ou măcinată, ulei de somon, complex de B-uri, calmante din plante pentru sistemul neurovegetativ, capsule cu vâsc, usturoi și păducel pentru tensiune, minerale din sarea de

Hymalaia și, când nu țin keto, pulbere de coji și semințe de struguri negri preparată în casă, polen și alte produse apicole. De asemenea, beau zilnic o cană cu apă în care adaug sucul unei lămâi și o jumătate de linguriță de bicarbonat pentru alcalinizare. Mai nou, mă răsfăț și cu o jumătate de pahar de ceai Kombucha, foarte plăcut la gust. Deși se spune că ciuperca transformă prin fermentare zahărul adăugat conform rețetei, eu nu sunt foarte sigură, așa că prefer să limitez drastic consumul. Cu ajutorul acestor substanțe obișnuite, dar extrem de benefice, mi-am normalizat tensiunea arterială ale cărei valori i-au pus pe jar și pe medicii din spitalul care s-au oferit cu investigațiile. Conștientă de faptul că piața abundă de produse de îngrijire și cosmetice pline de chimicale am încercat să le înlocuiesc pe cât posibil cu altele mai prietenoase în privința compoziției, dar și a prețului. Prima pe listă a fost pasta de dinți. După ce am încercat mai multe rețete, am rămas fidelă uneia care chiar îmi place, e ușor de făcut și foarte spornică.

- 4-5 linguri de argilă

- 1 lingură de bicarbonat de sodiu

- 1 lingură sare de mare fină neiodată

- scortișoară praf, după gust

- 10-15 picături de ulei de mentă (cantitatea și felul uleiului pot diferi funcție de preferință)

- apă, cât este necesar pentru a umezi bine ingredientele

- glicerină, cât să facă pasta cremoasă

Ingredientele se amestecă, pur și simplu, și în doar câteva minute pasta de dinți e gata. Și pentru ca argila din compoziție să nu dea cumva tentă de galben dinților, fac o periere imediată cu bicarbonat de sodiu, sare sau ambele combinate. După mai multe încercări de a renunța la șampoanele obișnuite, m-am oprit la săpunul de alep, dar n-am putut evita și balsamul, podoaba mea capilară fiind greu de supus. Mai târziu, am descoperit oțetul de fructe producție proprie, care dă foarte bune rezultate în clătirea părului. Cremele le-am înlocuit cu simple uleiuri presate la rece de avocado, jojoba, neem, dar mai ales de cocos. Ultimul a devenit favoritul meu. Este fin, nu are gust și nici miros, și îl folosesc atât pe piele, pe păr, dar și în mâncăruri. O provocare a constituit-o găsirea unei alternative naturale pentru deodorantul stick. Am găsit o piatră de alaun sub formă de antiperspirant pe care am completat-o cu o cremă ușor parfumată home made.

- 5 linguri unt de shea

- 3 linguri bicarbonat de sodiu

- 2 linguri amidon de porumb

- 10 picături de vitamina E

- uleiuri esențiale la alegere și în cantitate variabilă funcție de cât de parfumată se dorește a fi crema

Ingredientele, fără uleiurile esențiale, se amestecă la bain-marie, nu direct pe flacără. Înainte de a se răci, se adaugă uleiurile și se transferă în recipientul în care vom păstra deodorantul.

Însă, vara alaunul nu se dovedește prea eficient, motiv pentru care cu regret trec înapoi la stick-ul clasic. Eșecuri am înregistrat și în privința vopselei de păr pentru care nu am găsit înlocuitor care să mă mulțumească, ca să nu mai vorbesc de parfumuri, a căror sclavă mă declar pe veci…

Capitolul 24

Cine se teme de ceea ce nu poate fi evitat, acela e imposibil să poată trăi liniștit (Cicero)

Știu că frica este cel mai mare dușman, că nu poți fi liber atât timp cât ești guvernat de ea, și totuși temerile sunt greu de învins. Orice simptom mai prelungit, în oricare parte a corpului s-ar manifesta el, te duce automat cu gândul la boala ta. “Oare…?”,”Nu cumva…?” sunt întrebări care te bulversează, te deprimă și-ți fac inima cât un purice. În chiar momentul următor decizi să mergi la investigații. Noaptea nu te ia somnul cu gândul la ce-i mai rău. Apoi te liniștești, realizând că totul e mai presus de tine. Zbuciumul e zadarnic, iar dezolarea nu-ți face niciun serviciu. Din contră. Și ușor-ușor înveți să trăiești cu acest sentiment. Nu este resemnare. E mai degrabă un fel de abandon. Recunoști că faci tot ceea ce crezi că stă în puterea ta, dar că doar divinitatea decide. Nu-i o renunțare de tip fatalist, ci e o mutare a centrului de greutate de la egoul tău la entitatea spirituală a cărei parte ești. Ăsta este adevărul cu majuscule de care nu trebuie să uităm niciunul dintre noi, bolnav sau sănătos. La urma urmei, care este diferența dintre un om care știe despre sine că n-are nicio problemă de sănătate și unul diagnosticat cu o maladie gravă?

Nici una. E convins cel sănătos că apucă ziua de mâine? Nu… Și cu toate astea își duce existența liniștit, nu zace în letargie… Atunci cel suferind de ce ar fi așa de disperat? O boală nu înseamnă sfârșit iminent. Poți fi perfect sănătos și în secunda următoare să-ți cadă fatal o cărămidă-n cap, la fel cum poți fi diagnosticat cu cancer și să trăiești bine-mersi până la adânci bătrâneți. Nimeni nu știe câte zile are. Dar cel care se confruntă cu o problemă existențială ajunge să conștientizeze mai acut efemerul vieții, valorizează fiecare clipă, pune preț pe oamenii și lucrurile care cu adevărat contează. Dumnezeu a sădit în noi sentimentul veșniciei pentru a putea merge mai departe. De aceea când suntem tineri avem senzația că nu vom muri niciodată... Însă, experiențele dure sunt menite să ne așeze cu picioarele pe pământ. Înțelegi atunci ceea ce ar fi trebuit să-ți însușești demult: că existența noastră în această dimensiune este a naibii de trecătoare, că trebuie să faci totul astfel încât să fii bine cu sufletul și conștiința ta, să nu te atașezi prea mult de materialitate pentru că vei fi obligat oricum să te debarasezi de ea. Să te bucuri de prezența celor dragi, să nu irosești timp cu lucruri care nu merită și în care nu crezi. Să te bucuri de fiecare clipă și să fii fericit. Să conștientizezi că ești viu și să mulțumești pentru asta.

Cred că nu e om care să nu simtă o strângere de inimă când se gândește la momentul ieșirii sale definitive din scenă. Moartea, ca orice fenomen necunoscut, sperie. Sunt cumva de invidiat cei care au pus piciorul dincolo, s-au

întors și declară că nu se mai tem, așteptând cu seninătate sfârșitul etapei pământene. Noi, ăștia care ne străduim să ne imaginăm despre ce vorbesc ei, mai avem momente destule în care încercăm plângând în pumni s-o înduplecăm pe doamna cu coasa... Ne atașăm de oamenii iubiți și ne doare gândul că nu-i vom mai putea strânge-n brațe. Ne simțim importanți și credem că ei vor avea dificultăți în a merge înainte fără noi. Și în timp ce derulăm aceste gânduri, clipele vieții noastre trec... Iremediabil. Atât de repede zboară încât prezentul devine trecut încă de la prima silabă. Să primesc viața așa cum vine și s-o trăiesc simplu, fără încrâncenare, acum, nu mai târziu. Să spun tranșant și fără ezitare nu, atunci când nu doresc să fac un lucru. Să visez, dar să nu-mi fac planuri. Asta m-a învățat boala și nu e deloc puțin lucru.

Capitolul 25

Să nu rămână nimic neîncercat, că nimic nu vine de la sine, ci totul se realizează prin încercare (Herodot)

Există remedii destule pe care nu le-am încercat încă. Fie nu mi-am lămurit o serie de aspecte în privința lor, fie nu-mi sunt accesibile. Trebuie să recunosc faptul că este foarte greu să fii pe cont propriu și să n-ai niciun fel de altă posibilitate de a găsi unele răspunsuri, în afara propriei documentări. Este o muncă anevoiasă, pentru că orice clarificare vine în urma unor îndelungi căutări, conspecte, coroborări de idei și informații, nu de puține ori contradictorii. Informația poate avea caracter alunecos, fiind în slujba intereselor celui care o promovează. Din acest motiv, încerci să vezi dacă ea nu constituie mijloc de manipulare, păcat de care se fac vinovate chiar și unele lucrări cu caracter științific. Nu de puține ori, sunt scoase în evidență așa-zise adevăruri dictate în fapt de cei care le finanțează. Și cum portofelul plin se află fără doar și poate la industria farmaceutică mondială, nu-i deloc ușor să-ți croiești drum prin hățișul de date în încercarea de a găsi sâmburele de adevăr. Totul trebuie pus sub lupă, analizat, bine cântărit, trecut prin filtrul logicii, care la fiecare dintre noi manifestă o limită. Vechea expresie “Două capete gândesc mai bine decât unul singur” are înțelepciunea ei…

De aceea, nu de puține ori am simțit nevoia de a mă sfătui cu persoane care stăpânesc o anumită problematică. Dar specialiști care să cunoască și să aplice astfel de terapii sunt foarte puțini și, probabil, fiecare are propria lui viziune, plafonată de datele acumulate în timp, de experiența în aplicarea lor și de convingerile personale. Nelămuririle mele sunt de cele mai multe ori de ordin practic și punctual. Chiar în eventualitatea că aș afla o persoană ce-ar putea deține răspunsurile pe care le caut, ea n-ar fi chiar ușor de abordat. Am remarcat mult scepticism din partea celor care ar putea să sprijine. Sunt de înțeles. Lucrurile sunt foarte complexe și nimeni nu se poate hazarda să emită opinii mai generale sau mai particulare fără a lua în calcul toți parametrii posibili. Pe de altă parte, totul costă… Arareori, ce-i drept, mi-am încercat norocul. Pornind de la o banală întrebare, cel interogat dorește să știe în primul rând de ce te interesează, astfel extinzi la toată povestea. Aflând ce te mână, respectivul devine și mai reticent, pur și simplu nedorind să fie părtaș… Și astfel te întorci la tine și la forțele tale, fiindu-ți demonstrată încă odată, dacă mai era nevoie, că vorba “Ajută-te singur” este perfect valabilă în absolut orice împrejurare a vieții. Corect sau greșit, tot ceea ce fac este urmare propriilor mele decizii. În caz de eșec, nu am nimănui nimic de reproșat și nici ocazia de a mă blama că am mers pe mâna altcuiva.

Cannabisul – remediul interzis

Cuvintele cannabis, marijuana sau hașiș dau fiori pe șira spinării celor mai mulți oameni de la noi sau de aiurea. Și asta pentru că marijuana (denumirea mexicană a cannabisului) este inclusă pe lista drogurilor, consumul ei fiind incriminat de lege, iar deținerea și traficarea constituind fapte penale sancționate ca atare. Cannabisul, cunoscut cu denumirea comună de cânepă, este o plantă ale cărei componente au avut dintotdeauna o foarte largă utilizare, de la industria textilă până la cea farmaceutică sau auto. Este o plantă de la care se poate valorifica totul și practic nu cred că există domeniu unde să nu-și găsească utilitatea. Cannabis (marijuana, ganja) este denumirea plantei, iar hașișul este un concentrat (preponderent de THC) cu aspect de rășină. Acesta se obține printr-o metodă mecanică de batere a mugurilor tocați de cannabis. Cannabisul are trei specii: sativa, indica și ruderalis, dar și foarte multe subspecii. Conține din abundență peste 100 de substanțe denumite generic canabinoizi, dintre acestea notorii fiind THC (tetrahidrocannabinol) și CBD (cannabidiol). Prima dintre ele, THC, considerată a avea efecte psihoactive pune marijuana pe lista neagră. Funcție de specie și subspecie, cânepa conține o cantitate mai mare sau mai mică de THC. Astfel, studiile au arătat faptul că sativa și indica ar conține CBD și THC în proporții variate, iar ruderalis, originară din centrul Rusiei, un conținut redus de THC.

Sintetizând, putem spune că există cânepă obișnuită, care nu are capacități psihoactive, dar care poate fi întrebuințată în foarte multe alte scopuri și există cânepa așa-zis indiană, considerată ilegală. Deși cannabisul este folosit de mii de ani, secolul 20 a adus reglementarea sa extrem de strictă. Nu se cunoaște prea clar motivul scoaterii ei în afara legii, în sensul unor studii care să demonstreze efectele negative asupra stării fizice și psihice a consumatorilor. Având în vedere foarte larga sa utilizare în calitate de plantă complexă, este posibil ca și interesele economice ale vremii să fi contribuit la această decizie. Unele surse consemnează astfel că taxarea marijuanei în 1937 în America s-a făcut cu mari fricțiuni, fiind sugerat faptul că reglementarea ar fi avut drept scop detronarea cânepei care constituia un substitut ieftin în industria hârtiei și un competitor de temut al nylonului, domenii care aparțineau unor magnați. Pe vremuri, tot țăranu' cultiva cânepă pentru uzul propriu. Cine a citit amintirile din copilărie ale lui Creangă își amintește de năzdrăvănia lui Nică la cireșe, când, alergat de mătușa Măriuca, a dat "palancă la pământ" cele "zece-douăsprezece prăjini de cânepă frumoasă și deasă cum îi peria". Din păcate, lipsa informațiilor clare privind conținutul de substanță psihoactivă din diferitele specii și subspecii, coroborată cu starea de ilegalitate în care a fost plasată, fac ca planta să nu mai fie cultivată. În România, spre exemplu, la ora actuală doar câteva sute de hectare sunt plantate cu cânepă, în timp ce importăm cantități însemnate.

În țara în care babe senile sunt arestate pe motiv că le-a crescut o tufă sălbatică de cânepă în fundul curții… nu prea ești încurajat să cultivi. Nu doresc cu tot dinadinsul să fac apologia cannabisului. Însă studiile comparative făcute între cannabis, alcool, tutun și opiacee relevă fără tăgadă faptul că marijuana prezintă cel mai mic pericol. Chiar dacă aduce niște modificări de stare, acestea sunt incomparabil mai mici față de cele induse de alcool, spre exemplu, care este perfect legal. Un efect adesea pus în discuție este deprecierea temporară a memoriei recente și estomparea din punct de vedere emoțional a intensității faptelor petrecute cu puțin timp în urmă. Nu cred că există cineva care să nu fi avut în viață cel puțin o situație pe care să-și dorească s-o uite instantaneu. Câți dintre noi nu ne-am dorit în momente critice, greu de depășit, să ne culcam și să ne trezim peste câteva luni când suferința devine mai ușor de dus… Atunci apelăm la medic pentru a ne prescrie niște medicamente care ne ajută sa ne detașăm emoțional într-o anumită măsură de suferința greu de gestionat. Și dacă în locul medicamentelor există o substanță naturală care face același lucru, de ce este greșit? Consumul de marijuana sau hașiș nu creează sevraj și poate genera dependență psihică în aceeași măsură în care putem deveni dependenți de orice ne procură plăcere: sexul, calculatorul, munca, ciocolata… și lista poate continua.

Din aceste considerente, Uruguay, Olanda și câteva state americane au decis legalizarea consumului de

cannabis, cu restricțiile de rigoare. În Statele Unite, spre exemplu, conducerea autovehiculelor nu este permisă cu o concentrație de peste 5 nanograme THC în sânge, adică echivalentul unei alcoolemii de 0,08 mg/l. Dacă ținem cont că la ora actuală legislația românească permite unui șofer să conducă cu o alcoolemie de până la 0,2 mg/l, tragem concluzia că în cazul THC legea americană este cu mult mai strictă. În aproape toată Europa consumul a devenit în mod tacit tolerat, oamenii având dreptul chiar să-și crească plante pentru uzul propriu. Mai mult, Elveția a legalizat și consumul drogurilor catalogate ca fiind de mare risc, dependenții mergând în clinici pentru a le fi administrate dozele. Și, în mod paradoxal, aici se constată o reducere atât a consumului, cât și a infracționalității.

Documentându-mă pentru acest articol, am aflat că substanțele interzise denumite generic droguri ar putea fi împărțite în două categorii. În prima le-aș cuprinde pe cele conținute de cannabis, ciupercile psilocibine (peste 200 de specii de ciuperci cu efecte halucinogene), DMT (dimetiltriptamina), salvia divinorum, mescalina. Acestea au structură similară substanțelor secretate de creier, nu creează sevraj, nu dau dependență și au grad de toxicitate redus. Ele au fost utilizate de-a lungul miilor de ani mai ales în ceremoniile religioase.

Cannabisul conține peste 100 de substanțe numite canabinoide, similare endocanabinoidelor produse de creier. Acestea din urmă sunt implicate în multe procese

fiziologice între care pofta de mâncare, senzația de durere, starea de spirit și memoria.

Ciupercile așa-zis magice conțin o substanță numită psilocybin cu efecte halucinogene care acționează asupra receptorilor de serotonină. Numită și hormonul fericirii, serotonina este extrem de importantă în starea de bine, deficiența sa ducând la depresie, anxietate, iritabilitate, tristețe și probleme cu somnul.

DMT este conținută de unele plante și are de asemenea structură similară serotoninei.

Salvia divinorum conține salvinorin care este considerată a fi cea mai puternică substanță naturală psihoactivă. Ea manifestă o acțiune inhibitorie asupra receptorilor kappa opioid, fiind utilă în terapia antidependență în cazul opioidelor (morfina, heroina).

Mescalina este un alcaloid natural care se găsește în câteva specii de cactus. Activează receptorii de serotonină cu care are o foarte mare afinitate.

Din cea de-a doua categorie de substanțe numite droguri, și asupra cărora n-am să insist, fac parte morfina, heroina, cocaina, amfetamina, etc. Acestea sunt sintetice sau semisintetice, au în general grad de toxicitate ridicat, iar supradozarea poate conduce chiar la deces.

De când e omul pe pământ a căutat permanent surse de plăcere. Chiar creierul este capabil să producă substanțe ale plăcerii. Acestea sunt endocanabinoidele. Una dintre cele mai cunoscute este anandamida, ananda în sanscrită însemnând extaz. O stare la care se poate ajunge prin tehnici de meditație, prin efort fizic dus dincolo de limită, prin ingerarea de marijuana sau… prin sex, ar adăuga iubitorii acestui “sport”. Sistemul endocanabinoid uman are o importanță deosebită în majoritatea funcțiilor fiziologice. Studiile arată că între rolurile centrale ale receptorilor canabinoizi se află regenerarea neuronală, corectarea profilului psihoemotional, controlul inflamator și imunologic, ameliorarea somnului și motricității și efecte de protecție în maladia canceroasă. Existând în mod natural receptori pentru canabinoizi în creier, corpul primește substanțele din cannabis fără rețineri. De altfel, canabinoidele și endocanabinoidele au structură chimică extrem de asemănătoare. Acesta este motivul pentru care ingerarea substanțelor canabinoide nu produce reacții adverse. Din contră, medicamentele pe bază de canabinoizi sunt folosite în prezent pentru a înlătura greața și a crește apetitul bolnavilor supuși chimioterapiei.

Pe piață se găsesc semințe de cânepă, fibre și ulei. Ele provin, fără doar și poate, din cânepă cu cantități infime de THC. De asemenea, poate fi cumpărat ulei de cannabis cu cantități mai mici sau mai mari de CBD. Nu contest calitățile terapeutice, dar nu cred că în cancer se pot

aștepta miracole de la acest produs. Un studiu efectuat în Marea Britanie a relevat faptul că CBD constituie o terapie cu mari șanse de izbandă în dependența de tutun. Și nu numai… Dar studiile vorbesc despre activitatea antitumorală însumată a câtorva substanțe: delta-9-THC, delta-8-THC, CBD (canabidiol) și canabinol. La capitolul "Terapii alternative și complementare - Cannabis și cannabinoizi" National Institute of Cancer USA consemnează următoarele:

"Studiile pe șoricei și șobolani au arătat că substanțele (canabinoizii) ar putea inhiba creșterea tumorală prin omorârea celulei, blocarea creșterii celulare și stoparea dezvoltării vaselor de sânge care ajută tumora să crească. Cercetările în laborator și testele pe animale au arătat că aceste substanțe ar putea fi capabile să ucidă celula canceroasă, în timp ce o protejează pe cea sănătoasă. De asemenea, un studiu pe șoricei a arătat că substanțele (canabinoidele) ar putea proteja colonul împotriva inflamării, deci relevă un potențial reductiv în privința riscului de cancer al acestui segment, cu posibilități în tratarea lui. Un alt studiu de laborator a arătat, de asemenea, capacitatea delta-9-THC de a prejudicia sau distruge celula carcinomului hepatic. Această substanță a arătat că acționează asupra moleculelor care se găsesc și în cancerele pulmonare fără celule mici și cele de sân. Studierea CBD (cannabidiol) a relevat posibilitatea distrugerii celulei în cazul gliomului atunci când acționează

împreună cu chimioterapia, crescându-i acesteia din urmă eficiența fără a prejudicia celulele sănătoase. Canabinoizii au demonstrat că ar putea reduce creșterea, numărul și aria de răspândire a metastazelor în cancerul de sân. Multe studii pe animale au arătat că delta-9-THC și alți canabinoizi stimulează apetitul, pot preveni durerea, amorțeala, furnicăturile, umflăturile, slăbiciunea musculară, greața și voma cauzate de unele tipuri de chimioterapice. Totodată, canabidiolul a arătat efecte antianxiolitice în cazul mai multor modele animale.”

Mi se pare nedrept să nu pot avea acces la o astfel de terapie, pe care chiar studiile de laborator o arată ca fiind o mare speranță în tratarea bolilor grave. Sunt obligată astfel să accept faptul că nu sunt câtuși de puțin stăpână pe propria-mi existență. Altcineva știe ce e mai bine pentru mine și decide în consecință. Mai multe persoane îmi atrăgeau atenția că în statele unde consumul de cannabis este dezincriminat există produse care conțin toate substanțele testate pe șoareci cu rezultate uimitoare în vindecarea cancerului, sugerând că s-ar putea face rost. Sigur că există, însă ele conțin THC interzis de legea română. Cei care ar dori să le procure, indiferent de sursă, s-ar supune cel puțin la două riscuri, după părerea mea. Fie pot avea probleme cu autoritățile pentru trafic, deținere și consum de substanțe interzise, fie pot primi un produs fără THC, caz în care rămân cu banii dați și scapă de acuzație, dar nu se pot aștepta să se vindece. În timp ce oameni

sfârșesc prematur răpuși de flagelul numit cancer, piața abundă de alcool, tutun și substanțe “etnobotanice” legale, ultimele în fapt plante banale stropite cu otravuri de gândaci al căror efect este dezastruos asupra stării fizice și psihice a celor care le consumă. Și ele rămân legale întrucât nu poate legea analiza și interzice cât pot furnizorii să inventeze. Astfel, apar mereu alte substanțe, care mai de care mai otrăvitoare.

Utilizarea marijuanei în scop medicinal a fost legalizată în multe state. Deși oarecum reglementată și în România, folosirea ei a rămas până în prezent practic inaccesibilă. Iată un articol extrem de elocvent publicat în 2013 de cercetătorul ieșean de renume mondial prof. dr. Ostin Mungiu în revista Viața medicală. Prof. dr. Mungiu este unul dintre membrii fondatori şi preşedintele Asociaţiei de Algeziologie din România, instituţie care se ocupă de studiul durerii şi al posibilităţilor de prevenire şi combatere a acesteia.

Argument.

În urmă cu un deceniu, am publicat un material documentar cu titlul „Sistemul canabinoid – implicaţii în algeziologie“ (12). La finalul acelui articol, îmi exprimam opinia că derivaţii canabinoizi ar putea deveni agenţi farmacologici utili cu rol analgezic. În intervalul scurs, această presupunere a devenit certitudine, astfel că, în mai multe state dezvoltate, există deja produse farmaceutice

utilizate în acest scop, dar şi pentru alte afecţiuni. Cu toate acestea, în numeroase ţări, utilizarea medicală a canabinoizilor este ilegală şi România nu face excepţie. De aceea, ţinând seama de tendinţa de dezincriminare a canabinoizilor pe plan mondial, consider că este necesar să ne revizuim părerile, să înlăturăm prejudecăţile şi să examinăm la rece beneficiile şi riscurile utilizării plantei şi a derivaţilor acesteia în medicină. Este ceea ce îşi propune materialul de faţă.

Date farmacologice

Materia primă pentru canabinoizii naturali o constituie cânepa (Cannabis sativa, varietatea indica). Există date care atestă utilizarea sa în medicina chineză încă de acum trei mii de ani; o prezentare cronologică referitoare la utilizarea canabisului a fost publicată de noi în „Tratat de Algeziologie“ (13).

Toate părţile plantei conţin substanţe psihoactive, fiind consumate sub diferite forme şi denumiri (marijuana, haşiş, charas, bhang, ganja, dagga), dar cea mai mare concentraţie de principii active se găseşte în flori şi frunze. Cânepa conţine mai mult de 460 de substanţe chimice, din care mai mult de 108 constituie grupul canabinoizilor. Aceştia sunt derivaţi de natură dibenzopiranică cu trei inele benzenice (alţi cercetători îi consideră terpenoizi) (4, 11). Identificaţi şi izolaţi din plantă, canabinoizii au fost studiaţi mai intens după anii ’70 ai secolului trecut, mai ales din

cauza consumului nemedical în rândul tinerilor, care îi preferau pentru efectul euforic şi pentru facilitarea relaţiilor de grup. Cu această ocazie, a crescut interesul pentru investigarea calităţilor farmacologice ale acestor compuşi şi a potenţialului lor terapeutic, astfel acumulându-se numeroase date experimentale şi clinice în ultimele decenii. Descoperirea unor receptori specifici, centrali şi periferici, şi realizarea prin sinteză a agoniştilor (neselectivi şi selectivi), a antagoniştilor şi chiar a „agoniştilor inverşi“ au condus ulterior la identificarea endocanabinoizilor, la care s-au pus în evidenţă căile de sinteză şi degradare, efectele fiziologice şi interacţiunile cu alte sisteme de reglare celulară.

În articolul menţionat în introducere, am prezentat o clasificare originală a canabinoizilor. Ulterior, după descoperirea şi a altor molecule active, naturale sau sintetice, Andrew Rice a realizat propria sa clasificare, în care abundă substanţe noi, cu numere de cod. Deoarece scopul acestui material nu este farmacologia biochimică, ci farmacoterapia, ne permitem a prezenta o clasificare simplificată, care, sperăm, va ajuta cititorul să se orienteze spre acei agenţi farmacologici care au dovedit un potenţial terapeutic (tabelul 1).

Tabelul 1. Clasificarea canabinoizilor

Derivați exogeni

Derivați naturali (din plantă)
- delta-9 (1)-tetrahidrocanabinoid (9-THC)
- delta-8-THC
- canabinol
- canabidiol

Derivați sintetici
Agoniști neselectivi
- nabilon
- canabinoid biciclic
- canabinoid triciclic
- aminoalkilindoli
- derivați de delta-8-HTC

Agoniști ai receptorului CB1
- metaanandamida
- alți derivați (cu numere de cod)

Agoniști ai receptorului CB_2
- indometacin morfolinilamidă
- alți derivați (peste 10) cu numere de cod

Analogi ai endocanabinoizilor
- metanandamida
- arvanil

Agoniști „inverși”
- derivați cu numere de cod

Derivați endogeni (endocanabinoizi)

Anandamide
- anandamida 20:4, n-6
- anandamida 20:3, N-6 (2 arahidonilglicerol, 2AG)
- anandamida 22:4, n-6
- noladin eter
- virodamina
- palmitoiletanolamida

Au fost identificate (şi ulterior clonate) două tipuri de receptori, denumiţi CB1 şi CB2. Receptorii CB1 se găsesc în creier (mai ales în cortex, ariile olfactive, hipocamp, cerebel, ganglionii bazali, substanţa cenuşie periapeductală şi în coarnele posterioare ale măduvei) în concentraţii înalte, dar şi în ţesuturi periferice cum sunt plămânul şi intestinul (4, 11, 13). Receptorii CB2 se găsesc în ţesuturile periferice, inclusiv în terminaţiile nervoase de la acest nivel. Stimularea acestor receptori determină efecte fiziologice sau farmacologice. Din raţiuni de sistematizare, prezentăm succint efectele farmacologice ale delta-9-THC în tabelul 2 (4, 11, 13).

Se fac eforturi în direcţia separării efectului euforic al canabinoizilor de cele ce ar putea avea un potenţial terapeutic. În acest scop, au fost sintetizaţi mai mulţi derivaţi analogi ai propano-delta-8-tetrahidrocanabinolului, agenţi activi mai ales la nivelul receptorilor CB2. Aceşti derivaţi sunt în diferite stadii de investigare experimentală.

Utilizări terapeutice

O cercetare extensivă a literaturii medicale relevă numeroase utilizări ale canabisului şi derivaţilor sintetici. După Grotenhermen, citat de Aggarwal şi colab. (1), acestea ar fi împărţite astfel:

* *efecte dovedite cu certitudine – tratamentul greţurilor şi vărsăturilor, sindrom premenstrual, pierderea în greutate, insomnie, inapetenţă*

efecte terapeutice „relativ bine confirmate" – dureri neuropatice, spasticitate, tulburări de mişcare (Parkinson, Huntington), glaucom, astm bronşic

efecte terapeutice raportate din cercetări preliminare – colon iritabil, migrene, fibromialgie, afecţiuni ale suprarenalelor

efecte terapeutice raportate pe un număr limitat de cazuri – abuzul de alcool, scleroza laterală amiotrofică, cancerul colo-rectal, ateroscleroza, neuropatiile asociate cu HIV, depresiile, epilepsia, hepatita C, prurit, psoriazis, anorexia nervoasă, apneea de somn.

Repere toxicologice

Ţinând seama de varietatea de afecţiuni în care este clamată o oarecare eficacitate terapeutică a canabinoizilor, este firesc să ne întrebăm şi care sunt riscurile utilizării acestor produse, pe termen lung. Din foarte numeroasele publicaţii pe această temă se desprind câteva concluzii (1, 4, 7):

Nu există niciun caz confirmat şi publicat despre vreun deces uman prin intoxicare cu canabis;

Toxicitatea acută la animalul de experienţă (rozătoare) exprimată prin DL50 este extrem de mică, în comparaţie cu alte medicamente utilizate în mod curent;

Există date care atestă efecte adverse cardiovasculare (infarct de miocard, accident vascular cerebral etc.) mai ales la indivizi mai vârstnici, care prezentau insuficienţă coronariană sau cerebrovasculară. De aceea, este indicat ca medicul care intenţionează să prescrie canabinoizi pentru un pacient, indiferent de vârstă, să verifice integritatea sistemului cardiovascular şi să supravegheze atent tratamentul;

La nivel pulmonar, fumatul canabinoizilor nu determină efecte adverse diferite faţă de fumatul tutunului;

Utilizarea canabinoizilor nu a determinat valori semnificativ diferite ale cancerului orofaringian sau pulmonar faţă de incidenţa acestei afecţiuni ca urmare a utilizării tutunului şi alcoolului;

La nivelul sistemului nervos central, supradozarea canabinoizilor determină agitaţie, confuzie, ulterior sedare fără a duce la deces. Comparativ, utilizarea opioizilor în supradoză determină deprimare respiratorie şi moarte.

Rolul canabinoizilor în terapia durerii

În ultimele două decenii s-au acumulat numeroase date experimentale care atestă efectul antinociceptiv al canabinoizilor la nivel central (substanţa cenuşie periapeductală, nucleii rafeului dorsal, bulbul rahidian, neuronii şi microglia din cornul posterior al măduvei

spinării), efect ce se realizează prin intermediul receptorului CB1.

În acelaşi timp, s-au raportat rezultate care vin în sprijinul ipotezei existenţei şi a unei acţiuni analgezice periferice a canabinoizilor, mediată prin intermediul receptorului CB2 (dar şi prin alte posibile mecanisme).

Studii efectuate pe modele animale de durere neuropatică tind să arate superioritatea canabinoizilor faţă de opioizi în reducerea nocicepţiei.

Dacă dovezile experimentale sunt absolut convingătoare în privinţa acţiunii analgezice a canabinoizilor la animalul de experienţă, dovezile clinice sunt ceva mai modeste, fiind raportate date cu rezultate diferite, uneori contradictorii. Din această cauză, trialurile clinice s-au înmulţit în ultimul deceniu, mai ales în SUA şi Canada, unde preparatele sunt deja în uz (1–3, 7, 8). Se acordă o atenţie pe deplin justificată studiilor dublu orb efectuate atât cu extracte vegetale, cât şi cu derivaţi sintetici, cercetări în care se apreciază deopotrivă acţiunea analgezică şi efectele adverse, pentru a se putea aprecia coeficientul risc/beneficiu. Diversele date publicate arată un efect analgezic variabil faţă de placebo în proporţii cuprinse între 20 şi 55% (apreciat prin reducerea scorului pe scara VAS) (1, 3, 7, 8).

Se apreciază că alături de efectul analgezic se adaugă, ca un fapt pozitiv, şi efectele antiemetic, antiinflamator, precum

şi efectul anxiolitic în cazul pacienţilor cu durere neuropatică (4, 5, 7, 10).

Studiile efectuate în ultimul deceniu tind să arate că efectele canabinoizilor în durerea acută sunt mult mai puţin evidenţiate decât în durerea cronică. În acest ultim tip de durere, deşi canabinoizii au un efect antialgic mai slab decât al opioizilor puternici, totuşi, efectele adverse observate sunt incomparabil în favoarea derivaţilor de canabis (1). Din studiile clinice a reieşit că, la pacienţii cu durere provocată de cancer, dozele de 10 şi 20 mg de tetrahidrocanabinol (THC) au fost echivalente cu dozele de 60 şi respectiv 120 mg de codeină (dozele mai mari de canabinoid generau efecte adverse) (8). Ca urmare, s-a sugerat că derivaţii canabinoizi ar putea fi utilizaţi cu succes în terapia durerilor cronice în combinaţii cu alte analgezice, în doze care să determine o potenţare a efectului analgezic, în condiţiile reducerii concomitente a riscului de apariţie a efectelor adverse (1, 7).

Experienţa americană

În SUA se utilizează medicamente canabinoide din următoarele categorii:

**	Agenţi farmacologici moleculari sintetici sau semisintetici disponibili cu prescripţie medicală. Aceştia sunt dronabinolul şi nabilona, introduşi din 1985 pentru terapia greţurilor şi vărsăturilor la pacienţii supuşi chimioterapiei anticanceroase (10);*

\tExtracte lichide pe bază de canabis utilizate pentru terapia durerilor refractare din cancer. Aprobat mai întâi în Marea Britanie, este utilizat din 2005 în Canada şi ulterior în alte 22 de ţări. Denumirea comună internaţională a preparatului (utilizat şi în durerile neuropatice din scleroza multiplă) este nabiximols (7);

\tPlanta Cannabis sativa ca atare nu este aprobată a fi prescrisă în mod curent, dar constituie obiectul a peste 33 de studii clinice terminate şi al altora în curs de desfăşurare. În cadrul acestor trialuri au fost urmărite aspecte farmacocinetice (forme farmaceutice, căi de administrare), farmacodinamice (efecte comparative cu placebo sau cu substanţe de referinţă asupra apetitului, durerii cronice neuropatice sau provocate de HIV, spasticităţii din scleroza multiplă, epuizării fizice, glaucomului, greţurilor şi vărsăturilor) şi toxicologice (efecte pe termen scurt, mediu şi lung) (7, 14). În privinţa efectelor adverse, se menţionează că, în studiile clinice, posibilitatea apariţiei unor semne de supradozare este minimă, astfel că efecte ca atacuri de panică, depersonalizarea sau tahicardia sunt o raritate. Din aceste studii, a reieşit că întreruperea tratamentului nu a determinat vreun sindrom de abstinenţă, astfel că s-a conchis că terapia cu canabis prezintă eficacitate clinică în tratamentul greţurilor persistente, al durerilor cronice şi în caşexie.

Concluziile sunt susţinute de metaanalize care, pe baza a 72 de studii controlate, confirmă faptul că derivaţii

canabinoizi au un potenţial terapeutic semnificativ (deşi se citează şi patru studii cu rezultate negative) (1, 2, 6, 7).

În privinţa pericolului de a determina, în urma consumului cronic, schizofrenie sau psihoze grave, studiile americane şi britanice arată că acest pericol a fost exagerat şi că riscul de a dezvolta o schizofrenie ca urmare a consumului îndelungat de canabis este de aproximativ 1%.

Legat de efectul analgezic, se consideră că utilizarea plantei este superioară utilizării agenţilor sintetici, deoarece, pe lângă acţiunea asupra receptorilor CB1 şi CB2, un efect sinergic se obţine şi datorită prezenţei în preparatul vegetal a terpenoizilor, a flavonoizilor şi a uleiurilor esenţiale, care pot acţiona asupra factorilor proinflamatori (prostaglandine, citokine) şi modulării presinaptice a unor neurotransmiţători (6, 7, 9).

Liberalizarea utilizării medicale a derivaţilor canabinoizi este realizată în mai multe state americane (18 state până în anul 2012), în condiţiile existenţei unei presiuni crescânde asupra guvernului federal de a permite utilizarea legală a canabinoizilor în scopuri medicale pe tot teritoriul SUA.

Experienţa canadiană

În Canada, utilizarea canabinoizilor în scopuri medicale este aprobată legal de guvernul federal, cel mai recent document în domeniu datând din 2010 (7).

Canabinoizii aflaţi la dispoziţia medicilor, pentru prescriere, sunt:

* *dronabinolul, produs sintetic condiţionat pentru calea orală şi comercializat cu denumirea Marinol*
* *nabilona, derivat sintetic de tetrahidrocanabinol pentru administrare orală, denumit Cesamet*
* *canabidiolul, utilizat în proporţie egală cu THC în sprayul oral comercializat ca Sativex*
* *tetrahidrocanabinolul, derivat din plantă (cu efecte psihoactive).*

Aceste preparate au aprobate următoarele indicaţii:

* *greţurile şi vărsăturile din chimioterapie*
* *stimularea apetitului la bolnavii cu SIDA*
* *pentru tratarea durerilor neuropatice, a durerilor severe din cancerele avansate şi a spasticităţii din scleroza multiplă (14).*

Trebuie precizat că medicul este dator să informeze pacientul că nu are voie să conducă autovehicule cât timp se află sub influenţa medicamentelor.

Deoarece pacienţii sunt înscrişi în programul de monitorizare a utilizării canabisului, medicul practician nu prescrie medicamentul, ci doar certifică faptul că pacientul

său prezintă simptome care ar putea fi combătute eficient printr-un tratament cu canabinoizi. Ca urmare a acestui document, pacientul poate fi inclus în program.

Din experienţa altor ţări

În Israel, utilizarea marijuanei pentru uz medical a fost permisă încă din anii '90 ai secolului trecut, pentru terapia durerilor din cancer, a durerilor neuropatice, a sclerozei multiple, a bolii Crohn şi a bolii Parkinson (10). În anul 2012, au primit prescripţii de utilizare a acestei medicaţii aproximativ 100.000 de pacienţi. Israelul are deja o tradiţie în domeniul studiului canabinoizilor, cercetători din această ţară fiind implicaţi în izolarea şi descoperirea tetrahidrocanabinolului şi a anandamidei. Personal, am avut ocazia unui schimb de experienţă, pe această temă, cu reputatul algeziolog Silviu Bril, cu ocazia zilelor româno-israeliene de algeziologie (11 ediţii) şi care mi-a relatat că a obţinut rezultate bune la sute de pacienţi trataţi pentru durere cronică. În Germania, dronabinolul este disponibil pentru prescriere din anul 1998. În Spania, parlamentul Cataloniei a legalizat utilizarea medicală a marijuanei din 2001. În Olanda, începând din 2003, se pot prescrie legal dronabinolul, precum şi unele forme farmaceutice obţinute din plantă. Republica Cehă a legalizat utilizarea medicală a canabisului de la 1 aprilie 2013.

România – realităţi şi perspective

În ţara noastră există mai multe legi care au în cuprinsul lor prevederi referitoare la canabis şi la derivaţii acestuia:

**   Legea nr. 143/2000 privind prevenirea şi combaterea traficului şi consumului ilicit de droguri (modificată în 2002, 2003, 2004 şi actualizată în 2011), în care, la anexe, în tabelul 3, „canabisul, rezina din canabis şi uleiul de canabis" sunt încadrate la droguri de risc;*

**   Legea nr. 194/2011 privind combaterea operaţiunilor cu produse susceptibile de a avea efecte psihoactive, altele decât cele prevăzute de acte normative în vigoare;*

**   Între aceste două legi, a fost promulgată şi Legea nr. 339/2005 privind regimul juridic al plantelor, substanţelor şi preparatelor stupefiante şi psihotrope (actualizată prin hotărâre de guvern sau ordonanţă de urgenţă în 2008, 2010 şi 2011). În cadrul acestei legi (la care noi am făcut parte dintre iniţiatori), există un capitol (VI) intitulat „Utilizarea medicală a substanţelor şi a preparatelor stupefiante şi psihotrope", în care sunt prevăzute unităţile care pot desfăşura activităţi cu substanţele sus-menţionate (spitale, cabinete medicale, farmacii ş.a.), documentele de autorizare, modul de prescriere, modelul de formular de prescripţie (articolele 25–42). Din anexele acestei legi se constată că în tabelul 1 („Plante, substanţe şi preparate cu substanţe psihotrope şi stupefiante interzise, lipsite de interes recunoscut în medicină" sunt incluse, la poziţia 31, tetrahidrocanabinolul şi cei şase izomeri ai săi). În tabelul 2*

Tabelul 2. Efectele farmacodinamice ale delta-9-THC		
Sistem sau organ	**Efect**	**Observații**
Sistemul nervos central	Euforie Relaxare Somnolență Analgezie	Când subiectul este singur
	Râs spontan Logoree	Când subiectul este anturat
	Confuzie Scăderea: ● concentrării ● memoriei ● forței musculare ● atenției ● percepției temporale ● capacității de comunicare Stimularea: ● gustului ● mirosului ● tactului Efect neuroprotector	Util în AVC, Alzheimer, Parkinson
	Halucinații Depersonalizare Anxietate Psihoză toxică	La doze toxice sau la utilizare îndelungată de doze mari
Aparat cardiovascular	Tahicardie Înroșirea conjunctivei ↑ TA ↓ TA	 În clinostatism În ortostatism
Sistemul imun	Imunodepresie	
Sistemul endocrin	↓ Testosteronul ↓ LH	 Cicluri anovulatorii
Ochi	↓ Presiune oculară	
Aparat digestiv	Antiemetic	Prin acțiune centrală (nabilon)
Metabolism	Antioxidant	

din anexa la legea sus-menţionată, intitulat „Plante, substanţe şi preparate ce conţin substanţe stupefiante şi psihotrope care prezintă interes în medicină, supuse unui control strict“, la poziţia 18 (stupefiante) sunt menţionate „canabis, rezină de canabis, extracte şi tincturi de canabis“, iar la psihotrope, la poziţia 3, este trecut dronabinolul (denumirea comună internaţională a delta-9-tetrahidrocanabinolului şi a variantelor sale stereochimice).

După cum se observă, legea deschide o „portiţă“ spre utilizarea medicală (sub control strict) a unor derivaţi de canabis, dar acest lucru nu este suficient. Prin urmare, considerăm că ar fi necesare:

**	flexibilizarea legislaţiei în domeniu, care să permită facilitarea accesului la preparatele medicamentoase aflate în uz în ţările dezvoltate, aşa cum am arătat anterior;*

**	organizarea, sub egida Ministerului Sănătăţii, a unui colectiv de profesionişti din domeniile implicate în obţinerea, evaluarea şi administrarea terapiei cu canabinoizi (farmacologi, farmacişti, psihiatri, oncologi, neurologi, oftalmologi ş.a.), care să stabilească şi afecţiunile în care este prioritar să se utilizeze aceste produse;*

**	informarea (prin mijloace specifice) a personalului medical şi a pacienţilor asupra utilizării canabinoizilor şi a aprecierii raportului risc/beneficiu, în cazul includerii în schemele de tratament a acestor produse farmaceutice.*

După ce am anunţat, în conferinţa de presă din deschiderea congresului naţional de durere de anul acesta, intenţia de a milita pentru utilizarea medicală a canabinoizilor în România, au urmat numeroase comentarii favorabile pe internet (nu întotdeauna în cunoştinţă de cauză), precum şi mesaje de susţinere din SUA, Olanda, Israel şi Republica Moldova. Ţin să precizez şi cu această ocazie că nu am niciun interes personal în promovarea utilizării medicale a canabinoizilor, exceptând afirmaţia mai veche, pe care o reamintesc: „Atâta timp cât există durere, nu trebuie precupeţit niciun efort pentru alinarea acesteia“.

Mărturisesc că până acum nu m-am informat deloc asupra substanțelor psihoactive și stupefiante. Mi-am însușit și eu din mers afirmația conform căreia toate sunt droguri, deci ilegale. Adică am înghițit ca pelicanul hapul pe care sistemul a binevoit să mi-l ofere, fără vreo suspiciune că ar dori să mă mintă sau să mă manipuleze. Nimic mai fals. Fie că este vorba de alimentație, sănătate, mediu, informație în general, sistemul mondial nu se comportă nici pe departe ca un părinte bun cu copiii săi. Dacă lași preconcepțiile deoparte și încerci să deschizi mai bine ochii, urechile și mintea, realizezi că zeul căruia ordinea mondială se închină nu este binele omenirii. Pe agenda sistemului, eu, tu, el sau ea, cu viețile, iubirile sau dramele noastre, nu contăm. Suntem doar parte a unor statistici. De ce? Cine poate ști? Poate că suntem subiectul unui experiment mondial, poate suntem la cheremul unor minți bolnave sau

poate se dorește, încet și sigur, exterminarea în masă ca măsură de contrabalansare a creșterii vertiginoase a populației Terrei. Cred că soluția împotriva acestei înregimentări forțate și distructive ține de fiecare individ în parte: creșterea gradului de conștiință, de moralitate, de informare, întoarcerea la valorile simple, ancestrale și căutarea adevărului valabil pentru fiecare în parte, dincolo de teorii, reguli și cutume.

Bicarbonatul de sodiu

Perfuziile cu bicarbonat de sodiu constituie o terapie pe care îmi doresc de mult să o încerc, însă unele aspecte continuă să-mi rămână neclare. La fel ca în cazul vitaminei C, n-am găsit nicio mărturie a cuiva care a experimentat-o. Prospectul soluției perfuzabile conține un kilometru de precauții. Cea mai importantă mi se pare aceea legată de retenția de lichide pe fondul sodiului, eu fiind hipertensivă cu vechi state. Chiar dacă în ultima perioadă am reușit să mențin valorile arteriale în limite rezonabile, asta nu înseamnă că, dacă le dau motive, se sfiesc s-o ia la galop... Se utilizează ca atare sau diluată? Aș putea s-o folosesc în amestec cu apă distilată, dar în ce proporție? Cea din farmacie se găsește în recipiente cu cantități mici și cred că la nevoile mele m-ar costa destul de mult.

Nu cunosc decât schema de tratament sugerată de dr. Tullio Simoncini care prevede perfuzarea a 500 de ml soluție de bicarbonat de 5% sau 8,4% în venă zilnic timp

de 6 zile cu 6 zile pauză, tratamentul complet cuprinzând 4 runde, adică 24 de infuzii.

De eficiența terapiei sunt convinsă. Alcalinizând sângele, practic alcalinizăm tot corpul, inclusiv organele bolnave. Simoncini consideră foarte eficient ca bicarbonatul să intre în contact cu tumora, adică perfuzia să fie montată pe o venă ce alimentează direct organul afectat. Legat de asta, am însă un aspect pe care nu reușesc să mi-l lămuresc. Dacă celula canceroasă menține în interiorul ei o alcalinitate ridicată care o ajută să trăiască și să prolifereze, nu cumva bicarbonatul de sodiu îi sporește acest avantaj? Ar fi timpul să-mi diversific paleta de terapii, deci aș fi bucuroasă dacă la această întrebare mi-ar putea răspunde cineva foarte avizat ca să pot trece la treabă cu inima împăcată. Până atunci poate că n-ar strica să reiau folosirea bicarbonatului pe cale orală și sub formă de spălături intime și clisme.

Artemisia annua (Pelinul dulce)

Artemisininul este o substanță sintetizată din artemisia annua, o plantă originară din zona temperată a Asiei, dar naturalizată în multe alte țări, între care și România. Planta, cunoscută la noi și sub denumirile de pelinel sau pelin dulce a fost utilizată în mod tradițional în China împotriva febrei. Povestea artemisininului este interesantă și a început în timpul războiului din Vietnam. Confruntarea cu numeroase cazuri de malarie care nu mai

răspundeau la tratamentul cu chloroquine i-a adus pe vietnamezi în situația de a cere ajutor liderului chinez Mao Zedong. Acesta a dispus demararea unui proiect militar în care au fost angrenați sute de cercetători. Pe de o parte, au fost studiate zeci de mii de substanțe pentru a se vedea dacă nu dețin virtuți antimalarie. Pe de altă parte, au fost consultate vechi texte chineze având legătură cu acest subiect și s-au căutat prin satele Chinei remedii secrete străvechi transmise din generație în generație prin viu grai. Astfel, într-o scriere foarte veche a fost găsită soluția. Timp de cinci ani, până în 1972, cercetătoarea Youyou Tu și echipa sa s-au preocupat de găsirea unei metode de a sintetiza artemisininul din plantă. Ulterior, studiile clinice au fost însă stagnate pentru perioade îndelungate, astfel încât abia după 30 de ani Organizația Mondială a Sănătății a aprobat medicamentul. În 2015, strădania cercetătoarei Youyou Tu a fost recompensată prin decernarea premiului Nobel pentru fiziologie și medicină, totodată fiind recunoscută și contribuția scrierilor antice la aflarea unor remedii de mare valoare pentru omenire. Pe parcurs, din întâmplare, a fost observat faptul că unii bolnavi confruntați cu malarie, dar care sufereau și de cancer, s-au vindecat în mod miraculos și de cumplita boală. Artemisia annua are capacitatea de a produce compuși fenolici puternici cu activitate antioxidantă deosebită. De asemenea, conține un grup de endoperoxizi care se cuplează cu fierul aflat în cantitate mare în celula canceroasă, conducând la apoptoza acesteia. Artemisininul și derivații lui fac obiectul

unor studii pentru a obține un medicament anticancer. Experimentele pe animale au relevat faptul că artesunate, unul din acești derivați, posedă virtuți antialergice, fiind considerat un viitor candidat important în tratarea astmului. Fără a avea recunoaștere științifică în acest sens, artemisininul pare a da bune rezultate și în combaterea bolii Lyme, temuta borelioză - afecțiune sistemică provocată de înțepătura căpușei.

Frunzele și florile plantei au efecte antiseptice, antibacteriene, digestive, combat febra, inflamațiile, viermii și paraziții care provoacă toxoplasmoza și tricomoniaza. Semințele pelinței sunt eficiente în boli de ochi și răceli. În vechime, planta era folosită și ca abortiv. Extern, este utilă în cazurile de râie sau abcese.

Pelinul dulce crește și în țara noastră, pe terenuri virane însorite. Internetul este plin de știri bombă privind doborârea fulgerătoare a cancerului cu ajutorul plantei minune. Totodată, abundă și de extracte de artemisia annua care promit mult la prețuri mari. N-am încercat terapia până acum din cauză că nu m-am lămurit în privința ei. Studiile științifice au demonstrat că planta ca atare nu constituie o forță în vindecarea bolilor grave, artemisininul nefiind solubil în apă. Iar extractul, fără doar și poate, trebuie să aibă o concentrație suficient de puternică pentru a se putea război cu dușmani de temut cum e cancerul. Pe de o parte, știrile titrează distrugerea celulelor canceroase în 16 ore, pe de altă parte, tratamentul durează între 6 luni

și un an. Un pic de parcimonie în a credita astfel de informații este necesară. Tratamentul combină artemisininul cu administrarea de fier sub formă de citrat și fumarat pentru mai bune rezultate. În ce privește medicamentul, în forma lui forte de tratare a malariei, nu știu dacă poate fi procurat și cât de chimizat este. Există produse de tip natural numite extracte, însă nu-mi este clară concentrația de artemisinin. Chiar și așa, le-aș încerca pe post de supliment, la un cost de bun simț.

Ciuperca lui Dumnezeu

Agaricus Blazei Murill este o ciupercă originară din Brazilia, cultivată însă și în Japonia în ferme speciale situate la peste 1000 de metri altitudine, unde pământul este îmbogățit doar cu îngrășăminte provenite de la caii sălbatici. Cercetările au relevat virtuțile extraordinare ale acestei ciuperci comestibile în tratarea multor afecțiuni, de la alergii cutanate până la cancer. Aceste calități i-au adus supranume precum “ciuperca lui Dumnezeu” sau “ciuperca zeilor”. Agaricus Blazei Murill conține peste 100 de elemente, fiind bogată în proteine, vitamine şi minerale. De asemenea, conţine şase tipuri de steroizi care pot ajuta la stoparea creşterii numărului de celule canceroase. Diminuează efectele secundare ale chimioterapiei şi radioterapiei, determinând o creştere a imunităţii organismului. Sunt eliminate stările de vomă, lipsa poftei de mâncare, oboseala, lipsa de energie. Polizaharidele şi acidul ribonucleic conținute stimulează producţia de insulină

prin vitalizarea funcţiei pancreasului datorită aportului de aminoacizi şi zinc. Astfel, ciuperca este de ajutor în tratamentul diabetului. Acizii graşi nesaturaţi, grăsimile şi mineralele din conţinutul ciupercii, reglează presiunea sangvină, protejează vasele de sânge, previne ateroscleroza, îmbunătățește funcțiile sistemului digestiv și al celui hormonal. Ciuperca lui Dumnezeu are, de asemenea, un conţinut bogat în vitamina D, cu rol determinant în absorbţia calciului. Stimulează producţia osoasă prin ergosterol, motive pentru care e considerată un remediu excelent în osteoporoză.

Mai e cunoscută ca utilă în bolile reumatice cronice. Beta-D-glucan stimulează producţia de interferon propriu, de aceea ciuperca are rol protector împotriva virusului hepatic. Prin vitamina B12, acid folic, fier, cupru, cobalt, triptofan, ciuperca stimulează producţia de globule roşii. S-a mai constatat că este un puternic detoxifiant, favorizează absorbţia intestinală, stimulează activitatea sistemului nervos central, ajută în regenerarea capilară şi epitelială. Cazurile în care ciuperca lui Dumnezeu şi-a dovedit calităţile sunt: cancerul de sân, de colon, de ficat, plămâni, pancreas. În faze foarte avansate, poate readuce pofta de mâncare, buna dispoziţie şi ameliorează durerile.

Evident, bolnavilor alergici la ciuperci nu li se recomandă tratamentul cu Agaricus Blazei. Nu există prea multe contraindicații, consumul nefiind permis în cazul transplantului de organe, femeilor însărcinate sau care

alăptează și copiilor, cu excepția celor atinși de o afecțiune severă. De asemenea, când există efect diareic care nu se estompează este recomandată întreruperea tratamentului. Aplecându-mă acum cu mai multă sârguință asupra acestui subiect, nu înțeleg de ce n-am încercat ciuperca până acum, mai cu seamă că pe piață se găsește un produs destul de accesibil la preț fabricat de firma Dacia Plant despre care am o părere bună. Probabil, m-a oprit scepticismul. Ciuperca Agaricus este scumpă chiar și în Brazilia, fiind mare probabilitatea ca produsele comercializate la noi să nu prea fie într-o concentrație mulțumitoare. Însă dacă ar fi să aleg ceva, m-aș îndrepta către produsul companiei brașovene. Sunt o patrioată...

Hipertermia

Una dintre terapiile complementare anticancer aplicate în clinicile din străinătate este hipertermia. Pacientul este introdus într-un „cuptor” cu infraroșii, unde este supus unei temperaturi de 42,5 grade pe parcursul a trei ore. Cercetările au relevat faptul că aplicarea acestei terapii conduce la o reducere considerabilă a potențialului redox, deci la slăbirea celulei maligne. O posibilitate mai la îndemâna bolnavilor neoplazici și mai puțin costisitoare o constituie sauna. Contrar celor susținute de obicei în diverse documente cum că este o procedură total contraindicată în cancer, măsurătorile au demonstrat faptul că în urma a două ședințe consecutive a câte 10-15 minute de saună la 80 de grade se poate obține un rezultat

mulțumitor de chiar 30-40% din cel obținut în clinică. Fără costuri prea mari și cu posibilitatea de a apela la acest procedeu de câte ori dorim. În ce mă privește, am avut câteva tentative de a afla ce șanse am de a face undeva saună și la ce costuri. N-am prea găsit informații, ceea ce înseamnă că e nevoie de o extindere a investigațiilor chiar în teren. Cred că sălile mari de fitness dețin și saune. Am o reținere în ce privește locurile cu mulți oameni în care se folosesc utilități la comun, însă este posibil ca problema să fie mai mare în capul meu decât în realitate.

Hipertermia poate fi asociată oricărei terapii anticancer clasice sau complementare. Evident, în cazul saunei, sunt de luat în calcul cazuri particulare, cum ar fi boli cardiace și circulatorii grave.

Criogenia

La polul opus hipertermiei se află crioterapia, cunoscută și sub denumirile de criochirurgie sau crioablație. Ea constă în distrugerea țesuturilor anormale cu ajutorul unor temperaturi scăzute obținute prin utilizarea argonului sau azotului lichid. Metoda este folosită în încercarea de a trata o serie de cancere, atât cu localizare externă, cât și internă. Crioterapia este utilizată frecvent în tumorile localizate la prostată, ficat, dar și în situații de retinoblastom sau malignitate incipientă a pielii. De asemenea, poate interveni cu succes în keratoza actinică, neoplaziile de cervix sau sarcomul Kaposi. Cercetătorii continuă să

evalueze criogenia ca posibil tratament în numeroase forme de cancer cum ar fi cel de sân, colon sau rinichi, testând totodată combinarea cu alte terapii, însă se consideră necesare mai multe studii viitoare pentru a susține capacitatea ei de a controla cancerul.

Sportul

Marele filozof Avicenna spunea „Mișcarea poate înlocui multe medicamente, dar niciun leac din lume nu va înlocui mișcarea”, lucru de care omul modern tinde să nu mai țină cont absolut deloc… Mișcarea fizică sistematică moderată este considerată la fel de importantă ca orice altă terapie anticancer. Prin sport se consumă o mare cantitate de elemente reductive aflate în exces în celula tumorală, micșorându-i acesteia capacitatea de multiplicare. Unul dintre cazurile celebre de vindecare prin sport este cel al ciclistului american Lance Armstrong, diagnosticat la vârsta de 25 de ani cu cancer testicular și multiple metastaze abdominale, pulmonare și cerebrale. După ce a fost supus unor intervenții chirurgicale, el și-a reluat activitatea sportivă, câștigând de șapte ori consecutiv Turul Franței. Fiind declarat vindecat, ciclistul a demonstrat că a putut învinge cumplita maladie prin sport. Și nu e singurul.

Acetazolamida

Este un inhibitor de anhidrază carbonică, enzimă aflată în globulele roșii, dar și într-un număr mare de țesuturi. Rolul enzimei este foarte important în sistemul acid

carbonic - bicarbonat, de controlare a variațiilor PH-ului din organism. În anii ’70, cunoscutul doctor gastroenterolog Ioan Pușcaș a observat că un medicament utilizat în tratarea ulcerului avea și un efect antitumoral remarcabil. Acțiunea antineoplazică a acetazolamidei are loc prin blocarea unuia dintre mecanismele principale care întrețin redoza celulară. Este vorba tocmai de anhidraza carbonică, extrem de activă în toate celulele canceroase. Studiile au arătat la distanță de zeci de ani că medicul român a avut dreptate, acetazolamida având capacitatea de a reduce alcalinitatea din interiorul celulei tumorale prin scăderea cantității de bicarbonat de sodiu, dar și contracararea acidității menținute în jur prin micșorarea cantității de ioni de hidrogen deversați. Acetazolamida este utilizată și în tratarea glaucomului, epilepsiei, răului de înălțime. Are foarte multe interacții cu alte medicamente, multe contraindicații și efecte secundare, de aceea administrarea ei trebuie făcută sub atenta supraveghere a medicilor curanți.

Zeoliții

Formează un grup de minerale rare cu o compoziție destul de complexă, formate prin depunerea cenușii vulcanice în apele sărate. Numele constituie o combinație a termenilor grecești zeo - a fierbe și lithios - piatră, datorat caracteristicii acestor minerale de a elibera apă dacă sunt încălzite. Zeoliții pot fi naturali sau sintetici și au utilizări în

cele mai diverse domenii, de la protecția mediului până la industria petrolului.

În varianta naturală, zeolitul este considerat și un bun detoxifiant și imunomodulator, cu capacități de a elimina metalele grele, pesticidele și alte otrăvuri din organism. Este adesea prezentat ca un superprodus, cu efecte miraculoase, inclusiv în boala canceroasă. N-am citit studii care să ateste virtuțile sale pentru a înțelege prin ce pârghii acționează, motiv pentru care manifest o doză de reținere, ca în orice situație în care nu deslușesc mecanismele unui fenomen. Însă sunt de părere că, într-adevăr, compoziția sa îl recomandă ca pe un supliment ce-ar putea fi luat în calcul la completarea strategiei de tratament în diverse afecțiuni mai mult sau mai puțin severe .

Coenzima Q10

Este un compus ce se găsește în aproape toate țesuturile corpului și care este implicat în creșterea celulei și în protejarea acesteia de deteriorări ce pot conduce la derapaje majore. Studiile pe animale au arătat că ea ajută sistemul imun să lucreze mai eficient și face organismul capabil să reziste la infecții și cancer. Studiile clinice au relevat, de asemenea, capacitatea coenzimei Q10 de a proteja cordul de efectele negative produse de medicamentul doxorubicin utilizat în tratarea neoplazică. Compusul nu a fost suficient testat în combinație cu chimioterapicele pentru a se putea trage o concluzie dacă

sunt sigure și eficiente, de aceea se consideră că ar fi de preferat să se manifeste precauție în acest caz. Studiile, deși nu foarte ample și concludente, au relevat totuși unele rezultate demne de luat în seamă: îmbunătățirea calității vieții, dispariția unor simptome, stoparea pierderii în greutate pe timpul administrării substanței și chiar remisia completă a tumorilor. Alte cercetări însă au oferit raspunsuri contradictorii, considerând că tocmai deosebita capacitate de a produce energie celulară face din coenzima Q 10 o substanță nu tocmai benefică în cancer.

Terapia Gerson

Este un regim utilizat pentru a vindeca diverse afecțiuni, inclusiv cancerul. Poartă numele dr. Max Gerson care a folosit-o la începutul anilor ‘20 pentru a-și trata propriile migrene, apoi pentru a vindeca un tip de tuberculoză. Abia mai târziu, dieta a fost utilizată și în tratarea cancerului. Terapia pornește de la ipoteza conform căreia un organism poate fi vindecat prin eliminarea toxinelor, îmbunătățirea sistemului imunitar și înlocuirea excesului de sare din celulă cu potasiul. Se vizează obținerea acestor rezultate pe trei căi: dieta, suplimentele alimentare și clismele. Dieta Gerson constă în administrarea zilnică a 13 pahare de suc proaspăt din fructe și legume organice, băute din oră-n oră. Hrana este formată din legume, fructe și cereale integrale și se prepară fără sare, condimente, uleiuri și fără a folosi ustensile din aluminiu. Se includ, de asemenea, suplimente ca potasiu,

soluție Lugol, coenzima Q10 cu vitamina B12, vitaminele A, C și B3, ulei de in, enzime pancreatice și pepsină. Se fac clisme cu cafea și mușețel în mod regulat.

Deși nu este recunoscută oficial ca terapie anticancer, dieta Gerson a consemnat multe succese. Ea însă nu restricționează administrarea alimentelor generatoare de glucoză, ceea ce ulterior a fost considerat a fi o posibilă cauză de eșec în cazul unor pacienți.

Acupunctura

Este un procedeu folosit de mii de ani în medicina tradițională chineză care utilizează ace, căldură și presiune pe anumite locuri situate pe piele, numite puncte de acupunctură. S-a dovedit util în tratarea multor boli și înlăturarea unor simptome, inclusiv în cancer: durerea, greața, voma, bufeurile, neuropatiile, anxietatea, depresia, problemele de somn, pierderea în greutate, anorexia, constipația sau diarea. Modul de acțiune este realizat prin inițierea unui răspuns al nervilor celulari, ai glandei pituitare și ale unor părți ale creierului, influențând presiunea arterială și temperatura corpului. Studiile clinice legate de eficiența acupuncturii în cancer sunt de dată recentă, ele însă au arătat că străvechiul remediu poate acționa ca imunomodulator în timpul chimioterapiei și are efect de limitare a efectelor adverse. Este o terapie în general lipsită de risc și urmări nedorite, cu condiția să fie efectuată de personal specializat.

Terapia de deparazitare Hulda Clark

În urma unor studii îndelungate, cercetătoarea canadiană Hulda Clark a tras concluzia că multe din bolile cu care omul se confruntă sunt declanșate de paraziți. În condițiile unui sistem imunitar deficitar, aceștia pot coloniza nu numai intestinul subțire și gros, dar pot migra, infectând alte organe cărora le provoacă suferințe dintre cele mai serioase. Ea a remarcat faptul că acest pas poate fi făcut în prezența alcoolului izopropilic produs de bacteria clostridium în intestin, dar și aflat în compoziția multor produse cosmetice, alimente, băuturi, medicamente. Programul său se bazează pe acțiunea a trei elemente: pelinul, cuișoarele și coaja de nuc negru, toate cu puternice virtuți antiparazitare.

Cartilajul de bovină și rechin

Constatându-se faptul că la rechini tumorile maligne sunt rare, oamenii de știință s-au întrebat dacă nu cumva scheletul lor, format în mare parte din cartilagii, deține secretul vindecării cancerului. Deși unele studii derulate pe parcursul a peste 30 de ani au arătat că anumite substanțe provenite din cartilagii au capacitatea de a bloca angiogeneza tumorală sau chiar de a inhiba celula canceroasă, rezultatele au rămas neconcludente de-a lungul timpului. În prezent, produsele pe bază de cartilagii de bovină sau rechin nu sunt recunoscute ca tratament în

cancer, ele fiind aprobate spre comercializare doar ca suplimente alimentare.

Amigdalina/Laetrile/Vitamina B17

Deși utilizate ca sinonime, cele trei denumiri nu se referă chiar la același fel de produs. Spre exemplu, laetrilul patentat cu care s-au făcut studii de laborator în Statele Unite este parțial o formă sintetică, în timp ce amigdalina poate fi găsită și sub formă de extract din sâmburi de caise. Cu toate astea, în limbajul curent ele tind să se identifice. Amigdalina a fost izolată în anul 1830 și utilizată ca tratament anticancer în 1845 în Rusia. Prima atestare de utilizare în Statele Unite a avut loc abia în 1920. Treizeci de ani mai târziu a fost brevetat laetrile, în anii '70 acesta făcând furori în calitate de singur agent anticancer, parte a unei terapii metabolice care includea dietă specială, mari doze de suplimente vitaminice și enzime pancreatice. La vremea respectivă, mii de persoane au fost declarate vindecate cu ajutorul tratamentului. În 1980, însă, Curtea Supremă a impus restricții de expediere în Statele Unite, blocând comercializarea și utilizarea substanței. Pare cel puțin ciudat ca la numai câțiva ani de la raportarea oficială a peste 70000 de pacienți vindecați în USA cu ajutorul laetrile, el să fie brusc tras pe linie moartă. Consemnarea acestor informații chiar pe pagina oficială a Institutului American de Cancer le conferă veridicitate și ne invită să ne punem un semn de întrebare. Amigdalina a fost cu succes aplicată și de Max Gerson. Teoriile care stau la baza

eficienței terapiei în vindecarea bolii canceroase sunt legate de faptul că vitamina B17 ar avea rol de menținere a stării de sănătate celulară, de efectul ei toxic care distruge cancerul, dar și de existența unor enzime în celula bolnavă care-i facilitează acțiunea distrugătoare. În ciuda raportărilor masive dinainte de anii ‘80 privind capacitățile sale curative, ulterior rezultatele studiilor clinice n-au fost suficient de concludente. La momentul de față, terapia cu vitamina B 17 este una destul de costisitoare, ceea ce o face greu accesibilă. În plus, lipsa unor date certe legate de eficacitatea ei o menține sub semnul îndoielii. Amigdalina se găsește în sâmburii (mai ales amari) de caise, migdale, vişine, piersici, prune şi mere, precum şi în mei, seminţe de in, linte, unele soiuri de fasole şi struguri.

Ceaiul Essiac

Este inspirat de numele sorei medicale Rene Caisse din Canada care l-a utilizat începând cu anul 1921 pentru a ajuta pacienţii cu afecţiuni grave. Formula originală i-a fost împărtășită de un vraci indian și conține plante care curăță sângele și îmbunătățește starea celulelor.

- Măcrișul iepurelui (Oxalis acetosella) este cea mai importantă din formulă și conține mari cantități de vitamina A, C, D, E, B, K, P, U, betacaroten, calciu, fier, siliciu, magneziu, sulf, zinc, cupru, potasiu, acid malic, oxalic, antrachinone, clorofilă, polizaharide.

Planta este folosită încă din antichitate pentru forța demonstrată în distrugerea tumorilor și preîntâmpinarea metastazării. Are efect imunomodulator, antiinflamator, detoxifiant, protector asupra sistemului nervos prin împiedicarea demielinizării, tonic în eczeme și psoriazis, antifebrilic, antiscorbut, astringent, stimulator în regenerarea țesuturilor.

- Brusturele (Arctium lappa) conține vitaminele A, C, D, E, complex B, K, P, U, betacaroten, calciu, fier, siliciu, magneziu, sulf, zinc, crom, fosfor, potasiu, iridium, radiu, lignani, flavonoide, polifenoli, inuline, aminoacizi, acizi fenolici, uleiuri esențiale, mucilagii.

Este folosit de secole pentru proprietățile lui curative de excepție: detoxifiant al sângelui și limfei, antioxidant, imunomodulator, antiangiogenetic (împiedică formarea vaselor de sânge din jurul tumorilor), antimutagenic, antifungic, antibacterian, diuretic, diaforetic (stimulează transpirația), hepatoprotector, hipoglicemiant, antiinflamator, calmant gastrointestinal, laxativ, antipiretic, antialgic, adjuvant în infecțiile aparatului urinar.

- Revent turcesc (Rheum palmatum) este extrem de bogat în vitamine, minerale, calciu, fosfor, potasiu, iod, sulf, siliciu, mangan, magneziu, acid galic, malic, oxalic, tanini (catechine, epicatechine), antrachinone (emodine și aloe-emodine), rutin, uleiuri volatile, glicozide.

Este folosită de mii de ani în medicina tradițională chineză pentru efectele sale detoxifiante, imunostimulatoare, antibacteriene (Stafilococcus aureus, Escherichia coli), antifungice (Candida albicans), antivirale (virusul herpetic), antibiotice, hepatoprotectoare, antiinflamatoare, astringente, antihemoragice (accidente cerebrovasculare, hemoragii gastrointestinale, hematoame, contuzii), hipocolesterolemiante, regeneratoare ale țesuturilor, laxative, catartice (evacuează fluidele din cavitățile corpului în caz de ascită sau edem pulmonar), stimulatoare ale funcțiilor renale.

- Ulm alb (Ulmus fulva) conține vitamina A, complex B, C, K, P, minerale, acid galic, mucilagii, galactoză, acid galacturonic, fitosteroli, acid oleic si palmitic.

Este cunoscut ca remediu cu remarcabile calități antioxidante, revitalizante, antiiritante, diuretice și nutritive. Favorizează vindecarea rănilor și inflamațiilor, abceselor, ameliorează tusea, induce somnul, reduce simptomele afecțiunilor gastrointestinale (boala Crohn, ulcer peptic, gastrite, diaree, reflux gastroesofagian) și contribuie la sporirea efectului tratamentelor antitumorale. Formula originală conține aceste patru plante. Eficienţa produsului şi recunoaşterea sa în plan mondial au dus la apariţia multor falsuri. O altă variantă de ceai anticancer căreia i se atribuie tot numele de Essiac este Flor Essence, care adaugă celor 4 plante din varianta sorei Rene Caisse și ciulinele sfânt, laminaria, trifoiul roșu și năsturelul.

Și în arsenalul lui Valeriu Popa găsim o rețetă ce are la bază plantele din formula Essiac.

*200 g rădăcină de brusture, 450 g iarbă de măcriș, 30 g rădăcină de revent turcesc, 115 g scoarță interioară de ulm cu coaja netedă se mărunțesc bine și se amestecă.

Mod de preparare: Se pun la fiert 7,7 litri de apă distilată într-o oală de oțel inoxidabil. După ce apa a dat în clocot, se pune o cană din amestecul de plante și se lasă să fiarbă 10 minute la foc mic, cu capac. Restul de plante se depozitează în loc uscat, întunecat și răcoros. Se lasă oala acoperită timp de 12 ore, apoi se pune pe foc mic și se încălzește până aproape de fierbere, dar nu se lasă să dea în clocot. Se filtrează lichidul de două ori prin vată într-un alt recipient, tot din inox. Se toarnă lichidul fierbinte în sticle sterilizate, strângând bine capacele. După ce se răcesc, se strâng din nou capacele și se păstrează la frigider.

Mod de administrare: Se iau 4 linguri dimineața, pe stomacul gol. Se poate mânca după 5 minute. Seara, la culcare, se iau încă 4 linguri, după cel puțin 2 ore de la ultima masă. În caz de ulcer, soluția trebuie diluată cu o cantitate egală de apă distilată. Tratamentul se face lunar câte 21 de zile cu pauză de 7, timp de maxim jumătate de an. Preparatul nu are efect dacă se administrează în paralel cu citostaticele. Cu puțin efort, licoarea poate fi preparată cu forțe proprii și produse de pe la noi, brusturele, măcrișul, rubarba și ulmul neted putând fi găsite și în țara noastră.

Extractul de vâsc

Una dintre cele mai studiate terapii complementare în cancer este cea cu extract de vâsc. Vâscul este o plantă semiparazită utilizată de secole pentru tratarea multor afecțiuni. El prezintă interes întrucât s-a demonstrat in vitro că are capacitatea de a ucide celula canceroasă și este folosit mai ales în Europa unde în mod frecvent este prescris ca tratament alternativ. Conform paginii oficiale a National Institute of Cancer, în Statele Unite extractele de vâsc nu sunt aprobate ca remediu, fiind interzis atât importul, cât și comercializarea. Preparatele din vâsc se găsesc sub diverse denumiri: Iscador, Isorel, Helixor și sunt extrase din varianta europeană a plantei, Viscum album. Și extractele dintr-un gen de vâsc korean au demonstrat reale virtuți citotoxice. Se pare că responsabile pentru aceste calități sunt trei componente ale plantei și anume viscotoxinele, polizaharidele și lectinele care acționează atât la nivel intracelular, dar și cu caracter benefic asupra capacității imunitare și a inhibării angiogenezei. Extractele de vâsc pot fi preparate ca soluții apoase sau în combinație cu alcool, fiind fermentate sau nefermentate. Unele sunt preparate după principii homeopatice, altele nu. În plus, produsele comerciale pot fi divizate funcție de specia de pom de pe care a fost cules, fiind marcate de regulă cu o literă adăugată denumirii. Iscador este soluție fermentată preparată sub formă de medicament homeopatic cu extract de Viscum album provenind de la măr, păr, pin, ulm, stejar.

Helixor este un extract de vâsc crescut pe molid, măr, pin, dar standardizat pentru efectele sale biologice asupra celulelor leucemice. Beneficiile vâscului în boala canceroasă au făcut obiectul unor studii clinice, însă ele nu au oferit suficiente date care să susțină impunerea lui ca tratament oficial.

Antineoplastonii

Constituie un grup de peptide și derivați de aminoacizi ce se găsesc în urină și sânge și care par a etala capacitate naturală în controlarea activității tumorale. Identificați pentru prima dată în urmă cu jumătate de secol de dr. Stanislaw Burzynski, acești compuși chimici au fost cercetați în laboratoarele institutului american ce-i poartă numele. Chiar dacă rezultatele de până acum continuă să fie oficial considerate neconcludente, în prezent se derulează o fază avansată de studiu clinic care ar putea aduce suficiente argumente în favoarea unui nou tratament în boala canceroasă și ar atrage atenția asupra unei terapii străvechi - urinoterapia.

Urinoterapia (amaroli)

Deși nu-mi este total străină, având două tentative de a urma această terapie, am trecut-o la capitolul neîncercate încă, întrucât durata prea scurtă nu mă îndreptățește să afirm că am experimentat-o, prin urmare nici nu pot să împărtășesc prea multe impresii. Am aflat de ea citind despre remediile lui Valeriu Popa, Nenea Omu

fiind adeptul vindecării cu ajutorul urinei. Trecând peste senzația de repulsie care vine din educație și preconcepție, cred totuși că este necesară o obișnuire treptată cu terapia. Și multă perseverență. Problemele mele au fost strict legate de gust, de fiecare dată altfel, funcție de alimentație, aporturi, dar și de cantitatea și compoziția lichidelor ingerate. Mărturisesc că nici n-am citit foarte multe legate de acest tratament pentru a afla soluții la impasurile în care m-am găsit, astfel încât unica metodă folosită a fost diluarea atunci când urina era prea concentrată. Dincolo de toate, n-a existat insistența, voința, dorința, singurele care elimină absolut orice impediment. Cred în forța terapiei, pornind în primul rând de la explicarea a ceea ce reprezintă urina. Ca orice om neinformat, o consideram anterior ca fiind un deșeu toxic. După o documentare mai atentă, am aflat că ea este în fapt rezultatul dublei filtrări a sângelui de către rinichi și reprezintă surplusul de elemente de care organismul nu are nevoie la momentul respectiv. Practic, sângele își ia exact cantitățile necesare pentru buna funcționare după o schemă extrem de precisă, eliminând surplusul. Într-un articol am găsit o abordare metaforică sugestivă care mi-a plăcut și anume aceea că urina poate fi comparată cu resturile unei mese îmbelșugate. Ea constituie un derivat purificat al sângelui**,** denumit în termeni medicali ultrafiltrat plasmatic, o sursă fantastică de nutrienți, vitamine, hormoni, enzime, anticorpi, agenți antibacterieni, antivirali, anticancerigeni, ce nu pot fi reproduși. În plus, acest fluid biologic de o complexitate formidabilă conține

informații sofisticate legate de parametrii organismului, paleta generoasă nefiind probabil accesibilă în totalitate încă științei, în ciuda tehnologiei de înaltă clasă la care omenirea are acum acces. La fel cum nu există posibilitatea de a cunoaște pe de-a-ntregul bogăția miraculoasă a laptelui matern, imposibil de replicat. De aceea, alăptarea constituie un act extrem de necesar în dezvoltarea copilului, fapt neglijat din ce în ce mai des de mama modernă. Acest produs divin conține toate elementele necesare noii ființe, anticorpi pentru consolidarea sistemului imun, dar și informații despre eventualele carențe ale noului organism, memorate în perioada în care mama și fătul constituiau o singură entitate. Compoziția urinei se schimbă de la un moment la altul, fapt certificat prin analizele de laborator. Deci, judecând după conținut, tratarea cu ajutorul ei nu poate fi decât un act înțelept și benefic. Pe de-o parte, sunt reintroduse elemente biologice sterile care n-au cum să aducă vreun prejudiciu, știut fiind că nici o substanță care a fost în sânge nu poate fi dăunătoare pentru persoana de la care provine. Pe de altă parte, studiile au relevat faptul că datele conținute de urină privind funcționarea organismului, inclusiv cele referitoare la stările patologice, sunt transmise sistemului imunitar pentru a fi luate măsuri de rezolvare. Odată introdus în organism, compusul biologic se comportă ca un autovaccin, având capacitate de vindecare, dar și de întinerire. Mai mult, studiile științifice realizate de-a lungul vremii au arătat faptul că fătul consumă urina încă din

pântecele mamei, ea constituind ingredientul principal al lichidului amniotic.

Urinoterapia este un remediu străvechi menționat în scrieri datate încă înainte de Cristos. Părinții medicinii elogiau efectele sale miraculoase, o recomandau ca panaceu, cu ajutorul ei fiind tratate toate afecțiunile, de la simple eczeme la boli grave. Poporul indian este de milenii un cunoscut practicant al terapiei. În India, ea este, de altfel, și recunoscută oficial ca tratament medical. Celebrele scrieri străvechi care conțin secretele înțelepciunii indiene descriu amaroli (în traducere aproximativă din limba sanscrită - nectarul nemuririi) ca fiind un veritabil suflu energetic descendent care este transformat în alte forme energetice superioare prin profunde și complexe procese de transmutație biologică.

Descrierile detaliate din cuprinsul acestor tratate arată ca benefic consumul părții centrale a conținutului vezical, evitându-se primul jet care poate mări excesiv în timp cantitatea secreției biliare și ultimul, considerat descărcat din punct de vedere energetic. Nici medicina alopată nu este străină de beneficiile acestui produs, ureea fiind parte componentă a unei palete largi de medicamente pentru tratarea unei multitudini de afecțiuni, de la cele dermatologice până la cancer. Ea este utilizată frecvent în situațiile severe în care rănile nu răspund la niciun fel de medicație. Și la noi, terapia vine din străbuni. Mai ales cei care au rădăcini rurale, își amintesc cum bunicii îi îndemnau

să folosească urina pentru a dezinfecta julituri le (peste care se aplica și un strat generos de țărână pentru a face crustă!), să o aplice pe față și corp pentru o piele sănătoasă sau să o folosească în clătirea gurii în cazul leziunilor cavității bucale. Pe vremuri, frecvent se făceau masaje cu urină în caz de îmbolnăvire sau de mâini congestionate și pline de bășici ca urmare a muncilor fizice. Nici industria cosmetică n-a rămas indiferentă la avantajele conferite de urină, incluzând extractele din ea în multe produse de înfrumusețare. Cu toate acestea, una dintre cele mai vechi terapii de vindecare, complet naturală, eficientă și fără efecte adverse este extrem de puțin cunoscută în zilele noastre. De ce oare este ținută într-un con nemeritat de umbră, cu toate că știința i-a confirmat beneficiile? Faptul că este complet gratis, la îndemână, că transformă un bolnav bun de muls într-un ins care nu mai are nevoie de serviciile medicale, să fie oare motivul? Nu-i nevoie să fii adept al teoriei conspirației ca să-ți dai un răspuns corect la această întrebare.

Schemă terapeutică Prof. Dr. John Ionescu – reputat specialist în biochimie și imunologie

(sursa informațiilor: blogul „Nu există boli” realizat de Livia Bonarov- consilier în dezvoltare personală)

Prima etapă a tratamentului alternativ de onco-nutriție durează 3 luni. În această perioadă se ține cura naturală de la punctul 1 bazată pe sucuri, timp de 3 zile, cu

pauză de 7, după care se reia. Efectul este citostatic, dar neînsoțit de simptome adverse. În săptămâna dintre curele cu suc, timp de 3 zile se iau suplimentele medicamentoase de la punctul 2. În restul zilelor, cu excepția celor în care se consumă sucuri, se iau toate suplimentele de la punctul 3. Se respectă recomandările privitoare la regimul alimentar și de viață. După prima etapă de 3 luni, tratamentul se readaptează în funcție de evoluție.

1. Cura naturală cu efect de citostatice, trei zile cu pauză de o săptămână

Timp de 3 zile se beau 2 litri pe zi din următoarele variante:

- 1 litru suc de grapefruit cu 2 lingurițe de pudră de scorțișoară de Ceylon la care se adaugă 2 cm de ghimbir pisat;

Atenție! Dacă faceți citostatice, înlocuiți grapefruit-ul cu morcov.

- 1 litru suc de morcovi cu 2 lingurițe pudră de turmeric

În caz de sete, se mai consumă doar un pic de apă alcalină, nimic altceva. După săptămâna de pauză se repetă postul cu suc de 3 zile. Storcătoarele cu presare la rece sunt de preferat celor obișnuite din comerț întrucât păstrează mult mai mult din aportul nutritiv al sucurilor;

2. Suplimente medicamentoase: trei zile/săptămână

- Acetazolamidă: capsule 250 mg, de 3 ori/zi

- Omeprazol: tablete 10 mg, de 3 ori/zi

- Metformin: comprimate 500 mg, de 3 ori/zi

Acetazolamida + Omeprazol + Metformin se pisează și se amestecă bine cu o linguriță de miere. Zahărul din miere le va duce direct în celulele tumorale. O celulă malignă are de 50-100 de ori mai mulți receptori pentru zahăr. Cele trei medicamente pisate nu se iau în fiecare zi, ci doar 3 zile/săptămână, și nu în zilele în care se ține cura naturală cu efect citostatic. Poate fi utilizată mierea de mană care este imediat înghițită de celula canceroasă, păcălindu-se astfel bariera de protecție.

3. Suplimente zilnice

- Coenzima Q10 în ulei de cătină de la Hofigal, minim 300 mg/zi;

- Vitamina D3 simplă, uleioasă. 10000 UI/zi (fără alți adjuvanți, cum ar fi calciul);

- Seleniu organic: 6 capsule/zi, fără zinc, alte vitamine sau metale. Zincul hrănește celula malignă;

- Vitamina C cât mai multă, preferabil intravenos. În cazuri grave, în Germania se administrează câte 8 g de vitamina C IV, de 3 ori pe zi;

- GABA (aminoacid): 3 tablete/zi;

- BCAA (aminoacizi cu catenă ramificată): 10 g/zi. Se găsesc la magazinele pentru sportivi, dar e foarte important să nu conțină glutamină;

- Lizină: 2 g/zi;

- Redigest Plus: câte 3 tablete înainte de fiecare masă. Ajută și la curățarea rinichilor;

- Ulei de negrilică (Nigella Sativa sau chimen negru), intern, minim 30 ml/zi;

- Spirulină: câte 2-3 g/zi;

- Ulei de usturoi: 3 capsule/zi;

- Extract de ceai verde: 500 mg/zi;

- Șofran: 0,5 g/zi. Se mestecă și se ține în gură până se absoarbe;

- Acetil resveratrol: 3 capsule/zi;

- Mumio: 5 g/zi. Se dizolvă 5 g în 500 ml apă plată și se beau câte 50 de ml înainte de fiecare masă;

- 50 ml de suc de iarbă de grâu, preferabil proaspăt stors sau din pudră bio;

Regim alimentar:

Nu se consumă deloc zahăr și nimic dulce. Nu se consumă ouă și nici carne. S-a descoperit în tumorile maligne o cantitate mare de metionină, un aminoacid care se regăsește cel mai mult în carnea de pește și de pasăre, deși e prezentă în tot ce înseamnă proteină animală. Nu se consumă fructe de mare, conțin purine și pirine.

Din lista alimentelor permise fac parte:

- Tahini (pastă de susan) cu pătrunjel și/sau roșii;

- Nuci și semințe de toate felurile, obligatoriu hidratate, înmuiate peste noapte în apă filtrată, apoi spălate bine, altfel sunt toxice: nuci, migdale, floarea soarelui, cânepă, in, susan, etc. Excepție fac semințele de dovleac, deoarece conțin zinc;

- Avocado. Conține grăsimi bune;

- Unt de cocos, zilnic. Se mănâncă în special dimineața;

- Urdă. Nu brânzeturi, acestea conțin cazeinat de calciu. Urda e zer, adică albumin-proteină;

- Soia și năut, în diverse rețete. Atenție să nu fie modificate genetic! Se poate face humus delicios care oferă sațietate;

- Salată de rucola (păpădie), singura verdeață permisă alături de pătrunjel;

- Napi topinambur (nap porcesc);

- Ciuperci pleurotus, ghebe, agaricus, ganoderma, shiitake, maitake, reishi. Ciupercile nu se consumă în exces din cauza fierului;

- Varză, conopidă și broccoli. Zilnic, obligatoriu 150 g;

- Murături, zilnic. Se poate face mâncare de castraveți murați;

- Dovlecei;

- Gulii;

- Morcovi;

- Castraveți;

- Ardei gras galben și/sau roșu;

- Roșii;

- Citrice, exceptând mandarinele și portocalele;

- Afine, mure, cătină. Afinele trebuie mâncate zilnic, o cană, cu excepția zilelor cu sucuri;
- Miere de mană. Doar cu cele 3 medicamente și doar 2 lingurițe/zi!
- Ghimbir. Cât mai mult. Se poate consuma gingerată, din apă filtrată, lămâie și ghimbir proaspete;
- Ridiche neagră;
- Ceapă, usturoi. Să nu fie verzi, acestea conțin fier;
- Piper, boia;
- Ardei iuți;
- Obligatoriu curcuma (turmeric) 2 lingurițe/zi și scorțișoară de Ceylon;
- Doar ceaiurile: verde și de păpădie (din toată planta);
- Apă filtrată alcalinizată/ionizată;

Doar alimentele de pe această listă sunt permise! Fără pâine, mămăligă, făinoase, produse care conțin amidon! Fără cereale, plante germinate, fulgi de drojdie inactivă sau produse apicole precum lăptișorul de matcă, polenul, păstura. Acestea conțin factori de creștere și multiplicare celulară. Nu este permis niciun fel de lactate cu excepția urdei. De asemenea, nu se iau alte suplimente, detoxifiante, de pildă Zeolit sau tărâțe de Psyllium. Acestea anulează

absorbția suplimentelor. Complet interzis este și consumul de sfeclă roșie care conține atât zaharuri, cât și fier. Celulele maligne folosesc fier, zinc, nichel pentru metabolismul lor. Ceea ce se găsește pe listă se poate găti la cuptor sau la aburi, se pot face supe sau borșuri. Pentru gătitul la aburi se recomandă vasele suprapuse din inox, nu aparatele din plastic.Peste 40% dintre bolnavii de cancer mor în urma cașexiei. În acest stadiu, celulele tumorale devin „deștepte” și trec în fazele III și IV: se hrănesc cu glutamină și arginină. Aceasta poate fi prevenită cu ajutorul suplimentelor GABA și BCAA.

Alte recomandări importante:

Auto-drenaj limfatic

- Se umflă complet 4-6 baloane normale ca mărime, zilnic. Limfa e pusă în mișcare de diafragmă. Suedezii au „standardizat” câte 10 baloane de umflat zilnic, ca drenaj limfatic pentru bolnavii de cancer. Umflarea baloanelor are efectul exersării respirației profunde, la fel ca în yoga. Suedezii au măsurat cu substanță de contrast viteza de circulație a limfei, înainte și după umflarea baloanelor, constatând că viteza limfei crește de 15 ori! Drenajul limfatic este extrem de important întrucât celulele tumorale moarte lizează în limfă, iar în situația în care limfa nu circulă se blochează cisternele chiliene;

- „Vindecarea” psihicului, a emoțiilor, schimbarea gândirii, o conștientizare mai profundă a naturii noastre spirituale;

- Mișcare zilnică moderată. Mers pe jos 5 km la pas obișnuit, nici grăbit, nici prea lent;

- Colono-hidroterapie;

- Clisme anale cu bicarbonat, făcute dimineața, după mersul la toaletă. Sunt preferabile administrării interne a bicarbonatului. Se dizolvă 50 grame de bicarbonat (musai fără aluminiu) într-un litru de apă caldă. Se face clismă 6 zile consecutive, apoi 7 zile de pauză. Atenție! Nerecomandat în cazurile de cancer de piele. În aceste cazuri se poate aplica local tinctură de iod și canabinol;

- Toate produsele de îngrijire personală și casă, toate produsele care vin în contact cu pielea să fie naturale sau bio, fiindcă 70% din ce ajunge în contact cu pielea intră direct în sânge;

- Apa filtrată, care se poate alcaliniza/ioniza acasă. Se poate testa nivelul alcalin al apei folosind benzile de măsurare a PH-ului. “Pentru apă, cel mai important e gândul înainte de a o bea.” (Adrian – Marius Radu);

Rețete ieftine de alcalinizare/ionizare a apei acasă:

- Cu bicarbonat de sodiu alimentar fără aluminiu. Bicarbonatul de sodiu e foarte alcalin. Dizolvat în apă, o

alcalinizează. În 230-250 ml apă filtrată (cam un pahar obișnuit) se dizolvă aproximativ 600 mg de bicarbonat de sodiu fără aluminiu (cam un vârf de cuțit). Se amestecă bine cu o linguriță și se consumă imediat. Nu este recomandat consum în exces. Va fi evitat de către hipertensivi, deoarece bicarbonatul conține mult sodiu.

- Cu lămâie. Se umple un vas cu 1,8 litri de apă filtrată. Se taie o lămâie în opt bucăți și se pune în apă, fără stoarcere. Vasul se acoperă și se lasă peste noapte, 8-12 ore, la temperatura camerei. Se bea un pahar mare, dimineața, cu un sfert de oră înainte de micul dejun. Altă variantă: la jumătate de litru de apă filtrată se adaugă sucul de la jumătate de lămâie stoarsă;

- Picături alcaline. Conțin minerale alcaline, sunt concentrate, rețetele diferă în funcție de produs, se găsesc la magazinele naturiste. Dintre minerale, cea mai intens alcalinizantă e turmalina.

Aceste recomandări sunt pentru toate tipurile de cancer. În New York, la clinica Mayo, dr. Katy Bruckner-Boieriu, care a făcut parte din echipa de medici care l-au îngrijit pe Steve Jobs, tratează cu succes cancerul la sân cu șofran. În cazuri grave de cancer, în ultimele stadii, se recomandă doar cura de 3 zile cu sucuri și auto-drenajul limfatic.

Capitolul 26

Scopul principal al religiei nu este de a introduce pe om în cer, ci de a introduce cerul în om (Lubbock)

Chiar în ajunul Crăciunului m-am procopsit cu un virus gripal. În ultimii cinci ani, nu-mi amintesc să fi fost răcită de mai mult de două ori, în faze destul de ușoare. În ciuda epidemiilor despre care în sezonul rece se comentează cu ton apocaliptic pe toate canalele de știri, eu nu mi-am luat niciodată măsuri exagerate de izolare. Sunt convinsă că o imunitate ridicată lucrează eficient, astfel încât să poată respinge orice atac din interior și exterior. În felul ăsta mă testez. Și chiar dacă se întâmplă să mă îmbolnăvesc, nu-i vreo nenorocire. Este necesar din când în când și câte un vaccin natural care să întărească armatele de anticorpi.

Nici de data asta nu am avut o formă severă, dar extrem de interesant acum mi s-a părut faptul că am sesizat, din punct de vedere al simptomatologiei, exact momentul debutului. Ca din senin, am simțit o mică porțiune a gâtlejului uscată, iar în scurt timp, căile dintre nas și gât s-au inflamat ușor, După manifestare, m-am gândit că ar putea fi un atac virotic și nu un guturai, care, după cum știm, își trimite de regulă la înaintare o avalanșă de

strănuturi și transformă instantaneu nasul în robinet. A doua zi, secreția nazală devenise deja purulentă și a afectat ușor și gâtul. N-au existat dureri de cap, febră, stare proastă, iar tusea a fost moderată și de scurtă durată. Într-o săptămână episodul era încheiat. Forma fiind una superficială, nu m-am tratat cu nimic. Am lăsat corpul să gestioneze situația cu propriile forțe. Dar, cum nu se putea să lipsească martie din post, și-a făcut apariția și un herpes, de astă dată nesemnificativ. O ușoară congestie locală lipsită de pustule care a dispărut în doar câteva zile. La final m-am declarat mulțumită de capacitatea de reacție a sistemului meu de apărare. Episodul de gripă nu mi-a stricat planurile. Ca în fiecare an, am mers în vizită la părinți. Speram să nu le pasez dușmanul. Îi știu pe-ai mei extrem de rezistenți, în ciuda vârstei. Nici nu-și amintesc când au fost răciți ultima oară. Din fericire, au rămas și de data asta neclintiți.

Conform tradiției, trecerea dintre ani o sărbătorim fiecare la casa lui. Ai mei - singuri, luând masa, privind la tv și făcând urări, apoi cazându-se comod la hotel plăpumioară. Eu, an de an, la prietena mea, în gașcă destul de restrânsă, până după ora unu-două. Acum însă, având în vedere gripa ce abia își încheiase atacul, am preferat să nu merg la party pentru a nu-l pune în pericol pe nepoțelul prietenei mele, o mogâldeață dulce de doar un anișor și ceva. Netratându-mă cu antibiotice, mă temeam că mai dețin virusul în stare latentă și nu doream să risc să îmbolnăvesc micuțul cu imunitatea încă neconsolidată.

Sunt singură, așa că am decis să rămân acasă cu copiii necuvântători, calzi și iubitori. Și la vremea la care toate doamnele aruncau o ultimă privire în oglindă, verificându-și ținuta de petrecere, eu îmi puneam o perfuzie cu vitamina C, dorind să închei anul apoteotic. Faptul că evoluția maladiei neoplazice este una plină de neprevăzut ar trebui să constituie suficient motiv pentru a menține pe viață măsurile de precauție. Boala poate fi învinsă, dar după un timp - tradus chiar și în ani, ea poate reapărea dacă te întorci la condițiile care au condus la declanșarea ei. Ca să nu mai luăm în calcul faptul că un organism care a încercat un gen de derapaj la un moment dat poate experimenta oricând asta din nou, pentru că a învățat cum se face!

Cercetez cu o privire scurtă conținutul frigiderului. Cam nimic de mâncare... Un rest de salată de vinete în amestec cu ardei copți, varză murată și semințe de floarea-soarelui... Ar trebui să pregătesc ceva mai special, e totuși noaptea de revelion... Însă nu prea am apetit, nici gânduri pofticioase, deci, implicit, nici inspirație sau tragere de inimă... Acum sunt îndeplinite simultan toate condițiile pentru a demara o campanie no food. Lipsa poftei de mâncare și a hranei deja preparate (nu sunt adepta risipei de niciun fel), motivație suficientă... Deci, dacă am marcat sfârșitul anului printr-o perfuzie, ce-ar fi să-l bifez pe cel nou printr-un post total?... Măcar șapte zile... M-ar ajuta, având în vedere că mă aflu pe ultima sută de metri cu gripa și ar putea să-mi amelioreze și simptomele din zona anorectală,

despre care n-am habar ce cauză au. E ceva vreme de când îmi tot propun să repet experiența cu nemâncarea, dar gândul la primele zile cu migrenă îmi ia de regulă entuziasmul. La mai bine de un an de la postul total de hrană de trei săptămâni, am mai avut o tentativă. Simptomele de detoxifiere au fost atât de crâncene încât la finele celei de-a treia zi n-am mai suportat durerea atroce de cap și am renunțat. Era într-adevăr cumplită migrena, dar probabil că nici frica de boală nu mai era așa mare... În ce mă privește, voința de a trece peste praguri considerate greu de depășit este direct proporțională cu motivația. În momentul în care am conștientizat cu adevărat pericolul expansiunii unei maladii dificil de îngenunchiat, nimic nu mi s-a mai părut greu, iar punerea în practică mi-a confirmat că nu există nu pot, există nu vreau... În schimb, în perioadele de relaxare în care m-am culcat cu o ureche pe informațiile călduțe ale unor investigații, gradul de suportabilitate s-a șubrezit și el. Știu doar de frică... Mă bucur însă că teama are în varianta mea doar rol mobilizator, motivațional și nu distructiv, depresiv. Mă îndârjește, nu mă demolează... Pentru că nu concep decât că trebuie să fie cum vreau eu, nu cum vrea boala!...

O acțiune izvorâtă din profundă convingere nu are nevoie de efort prea mare, greu pare doar un lucru în care nu crezi suficient, dar ți-l impui. Eu trăiesc renunțările firesc, fără să mi se pară ceva ieșit din comun. Manifest, probabil, și o predilecție nativă. Spre exemplu, nu m-au deranjat

niciodată lipsurile materiale. Familia mea n-a fost săracă, dar nici nu pot spune că ne-am permis orice... Iar viața are suișuri și coborâșuri. Hrana puțină și modestă n-a constituit niciodată pentru mine motiv de nefericire. Când foamea dispare, nu mai are importanță dacă te-ai înfruptat din caviar sau dintr-o bucată de mămăligă. Senzația de sațietate e aceeași, doar plăcerea gustului e alta. Aș zice chiar că abundența de orice fel îmi dă un sentiment de apăsare. Când eram mică și intram într-un magazin universal, cele mai mari pe vremea aia, mă simțeam strivită. Aș fi putut crede că e o problemă de percepție, totul părând prea mare doar pentru că eram eu prea mică, dar senzația mi-a rămas și dincolo de copilărie. Evit și acum să intru în magazinele prea încărcate sau prea luxoase. Iar dacă în ele întâlnesc și vânzători excesiv de amabili care se țin scai de mine, data următoare nici prin fața vitrinei nu mai trec... Cea mai mare disperare o trăiesc la supermarket unde, ce-i drept, merg foarte rar pentru unele produse. Fiind foarte scurtă, lista ar putea fi rezolvată în doi timpi și trei mișcări dacă trepădușii magazinului și-ar vedea de treabă și n-ar muta raioanele de colo-colo, ca să mă oblige să le caut. Nimic nu poate fi mai obositor pentru mine decât să parcurg cu privirea atâta varietate de produse și de prețuri... Și în ciuda statisticilor care relevă vânzări crescute urmare bâjbâirii clienților printre rafturi, eu pun în coș tot doar cele câteva chestii de pe listă... Îmi plac încăperile fără multe obiecte de mobilier, șifonierele aerisite, frigiderele prin care bate vântul. Nu foarte rar m-am surprins pe parcursul anilor

având un impuls involuntar de ușurare atunci când se termină proviziile de prin debara. Mi s-a părut nefiresc să tresalt de bucurie că mi se golesc rafturile și am crezut că e dorința de ordine. Cu timpul însă am înțeles că e mai mult decât atât. E nevoia de simplu, de anihilare a sentimentului de grijă pentru viitor. În plus, la cel mult zece-cincisprezece ani, simt nevoia să schimb mediul în care mă desfășor, fie că e casă sau job, încercând să-mi creez iluzia unui alt început. Par a avea datele unui nomad... În schimb, nu la fel mă raportez la oamenii pe care îi iubesc. Pe cât de ușor îmi e să renunț la latura materială, pe atât de mult rămân ancorată obsesiv în relația cu persoanele față de care manifest slăbiciune. Asta cred eu că este adevărata provocare atunci când se vorbește despre neatașamentul la lumesc. Să renunți la mâncare, haine, confort material, nu cred că implică o prea mare tărie. Dar să renunți la cineva pe care îl iubești enorm și fără de care crezi că nu poți respira, asta da încercare. S-o faci cu iubire totală, cu împăcare... Când îți reușesc performanțe din astea, se poate spune că ești oarecum apt să treci în altă dimensiune... Să înțelegi măcar un pic decizia Tatălui de a sacrifica pe Fiul său pentru a răscumpăra păcatele omenirii și să simți sfâșierea Fecioarei scăldând în lacrimi de sânge picioarele lui Isus. Mă declar corigentă încă la acest capitol. Dar viața însăși ne modifică prin maturizarea pe care o căpătăm trăind fiecare clipă. De aceea, sper ca încet-încet să învăț și această lecție... Un adevărat credincios nu are de ce se teme de momentul trecerii dincolo, în raiul promis,

unde nu-i durere și nici întristare. Prețuiești viața și te străduiești să păstrezi acest dar pentru că este cel mai valoros. Prin intermediul lui ai prilejul să te desăvârșești. Plus că viața-i frumoasă, chiar dacă în unele situații e greu de dus... Dar e dureros și inutil să nu te împaci cu gândul că la un moment dat ea se încheie...

Într-o discuție cu o amică pe tema experimentelor mele, bătrâna sa mamă, participantă activă la tot ce înseamnă ritual bisericesc, m-a interpelat cam înțepată:

- Măcar te duci și tu mai des la biserică de când te-ai îmbolnăvit? Să te rogi mai mult, să dai un acatist... Sau ești credincioasă ca fiică-mea, de acasă...

Fără să vreau, tonul ușor acid mi-a provocat un zâmbet, iar partenerei mele de discuție o privire oripilată.

- Mă străduiesc, am răspuns eu împăciuitor, pentru că n-aveam chef să intru în malaxorul temelor religioase cu o persoană vădit inflexibilă. Ultima remarcă mi-a dat de înțeles ce dezbateri contondente pe subiect au loc în acest spațiu între aripa tradiționalist-fundamentalistă și cea un pic mai moderată reprezentată de amica aflată cam la vârsta mea...

În ciuda răspunsului meu de complezență, trebuie să recunosc că nu fac parte din clubul doamnelor cu pălăriuță și eșarfă, care, duminică de duminică, trec pragul lăcașului de cult din cartier. Și eu sunt credincioasă de acasă, cum

plastic s-a exprimat bătrâna doamnă, însă n-avea niciun rost să recunosc franc, pentru a nu da ocazia unei polemici. Aș fi ieșit sigur șifonată rău, argumentele mele cedând dintru început ca o pojghiță subțire de gheață sub razele soarelui atotputernic.

Nu consider că un credincios e mai puțin vrednic dacă nu participă la slujba religioasă. Am întâlnit oameni minunați a căror viață este condusă numai de iubire și care nu tocesc pragurile bisericii. La fel cum am remarcat cu stupoare chiar în incinta lăcașului de cult oameni manifestându-se dușmănos între două semne ale crucii... Credința este ceva extrem de intim pentru care nu avem a da vreo explicație... Iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuți... În ce măsură înțelegem ce reprezintă această poruncă și cât de mult ne străduim să o punem în practica de zi cu zi? Nu-i o soluție să mergem duminica la biserică doar pentru a ne face că facem. Divinitatea nu cred că este impresionată de prezența la condică.

Din păcate, există prea mult pragmatism, mercantilism și fățărnicie acolo unde ar trebui cultivate virtuțile și puterea exemplului. Nu există ocazie când merg într-o biserică să nu remarc discrepanța dintre vorbă și faptă, ceea ce-mi dă un fior de neplăcere. Cum e să propovăduiești simplitatea, umilința, modestia, renunțarea la cele lumești, după care să te urci într-un Mercedes ultimul tip condus de un amploaiat care-ți cară servieta?

De aici și vorba românului care spune să faci ce spune popa, nu ce face el...

De cealaltă parte, credincioși aspiranți ai unui loc în rai fac mătănii până la pământ, implorând clemență și promițând îndreptare, dar nu se sfiesc să te împroaște cu vorbe de ocară dacă în aglomerație se întâmplă să-i înghiontești un pic din greșeală. Aceste lucruri mă întristează, motiv pentru care prefer să nu-mi dau prea des prilej să le văd.

Capitolul 27

Ești singur numai atunci când nu mai ai nimic să-ți spui (Tudor Mușatescu)

În intimitatea casei mele pot spune că am petrecut cel mai grozav revelion din viața mea. Un scurt răstimp căruia i-am acordat, în sfârșit, adevăratele valențe în care eu cred... Pentru mine, puntea dintre ani este moment de rememorare tihnită a anului care se sfârșește, mulțumindu-i lui Dumnezeu că mi-a mai dat timp să iubesc, să mă bucur, să mă necăjesc... Ca orice optimist, îmi îndrept gândul și spre viitor, însă mă păstrez realistă și evit să fac planuri. Multora li se poate părea cel puțin trist să petreci astfel noaptea dintre ani. Nu e cazul meu. În primul rând, nu sunt singură. E Dumnezeu cu mine și chiar simt asta. Apoi sunt căței și bătrânul meu motan. Prezența lor mă umple de bucurie, pur și simplu. Cei care iubesc fără limită necuvântătoarele mă pot înțelege. Nu în ultimul rând, de când mă știu m-am simțit bine în tovărășia mea. În copilărie, îmi petreceam mare parte din timp jucându-mă singură cu păpușile, scriind, citind sau colorând. Iarna – în apropierea sobei, ascunsă sub o masă înveșmântată într-o țesătură fină cu poale până aproape de pământ, vara – sub un copac mare și umbros din bătătură. Și am rămas toată viața cu aceleași apucături. Ador să fac lucruri de una singură, în liniște, cu calm. Poți sta cu mine în timp ce mă

îndeletnicesc cu ceva și să constați că nu scot niciun cuvânt cât e ziua de lungă. Cântăresc totul de mai multe ori, întorc lucrurile pe toate fețele, decid și mă răzgândesc de trei ori în cinci minute. Vorbesc cu mine în gând. Sunt un minunat interlocutor... Prezența cuiva mă perturbă și mă obosește. Ca să nu par ostilă, de multe ori mă simt obligată să interacționez. Copilărind la țară, expresii de genul " De ce taci, ți-a mâncat pisica limba?", "Fii și tu mai prietenoasă, o să creadă lumea că ai trăit în pădure…" mi-au favorizat probabil dezvoltarea unui gen de culpabilizare pe fond de tăcere. Ea s-a transpus cel mai adesea într-o obsesie apăsătoare de a iniția și întreține conversații de conveniență, doar ca să înlocuiesc liniștea cu niște cuvinte. Nu cred că m-a interesat ce cred sau spun alții despre mine, am fost întotdeauna în forul meu interior rebelă și excentrică. Dar conformismul de fier al educației m-a obligat din fragedă pruncie să reflectez îndelung la expresii cum ar fi: așa trebuie, așa e bine, așa e ca lumea. Ascultătoare și dornică de a nu-mi dezamăgi părinții, mi le-am însușit de asemenea manieră încât mi-am sufocat într-o anumită măsură propria voce interioară. Experiențele de viață din ultimii ani m-au schimbat și în această privință. Iată încă un motiv pentru care sunt recunoscătoare bolii. Am învățat să mă prețuiesc mai mult și să mă judec mai puțin. Dacă sunt în dispoziție vocală sau am o pasă de muțenie, nu-mi mai bat capul. Se presupune că ar trebui să fiu luată așa cum sunt, cu plusurile și minusurile mele. Așa cum și eu îi iau pe ceilalți. Chiar și cumpărături îmi place să fac tot de una

singură. Sunt genul care poate sta o jumătate de oră cu ochii-ntr-o vitrină, întrebându-se dacă fusta aia plisată s-ar asorta la ghetuțele trendy ce zac uitate în pantofarul din hol... Nu mă plictisesc cu mine și-mi ofer răgaz să fac lucrurile pe îndelete, cu așezare și temei. Și cum prezența celor din jur mă solicită semnificativ, când acumulez prea mult, simt nevoia să mă însingurez pentru a restabili echilibrul.

*****

Ca de obicei, primele trei zile de post au fost îngrozitoare. În primul rând migrenă cumplită. Există persoane care în detoxifiere suferă de friguri, dureri de încheieturi, erupții cutanate... Cred că aș fi preferat oricare dintre aceste simptome, dar deh... fiecare cu tarele lui. Am remarcat că durerea de cap devenea o idee mai suportabilă dacă mă străduiam să mă mișc măcar cât să fac un ceai. Dar când îți bubuie creierii, nu prea poți nici să te ridici la verticală, dară-mi-te să mai și execuți câte ceva... Chiar și așa, am tras de mine să fac zilnic clisma și spălătura intimă, extrem de importante în eliminarea toxinelor și în ușurarea durerilor de orice fel. În prima zi am folosit infuzie de năpraznic, a doua zi apă cu lămâie. În timpul celei de-a treia zile s-a manifestat un vârf al simptomelor, la migrena pe alocuri paroxistică adăugându-se imobilizarea încheieturilor, senzația de inflamare a întregului organism, dureri amplificate în zona dorsală, stare de slăbiciune, transpirație, puls alert, palpitații...

De această dată însă mi-am propus să nu mă mai înec precum țiganul la mal. Cu mari eforturi de voință am realizat clisma cu infuzie de scumpie din cea de-a treia seară. La scurt timp după aceea am primit răsplata pentru tot calvarul. Durerile mi-au fost luate cu mâna și m-am simțit ca un bebeluș. Senzație de foame în primele trei zile? Nici nu s-a pus problema la cât de rău mi-a fost! Când mi-am revenit, deja organismul se obișnuise cu lipsa hranei, organele fiind în lenevează. De regulă, de aici încolo, foamea nu mai constituie o provocare... A patra zi m-am simțit plină de energie, pe care am exploatat-o făcând două drumuri de la piață cu sacoșe doldora, plimbări cu câinii, diverse alte treburi prin gospodărie. Am încheiat ziua cu o curățare cu apă în amestec cu borș de putină (100 ml borș la 1 litru de apă), pentru regenerarea florei. În a patra noapte m-am confruntat cu niște crampe înfiorătoare pe tendoanele gambelor și în mușchii situați în profunzime. Plimbatul prin cameră și masajul n-au ajutat prea tare, motiv pentru care am apelat la acupunctura de criză, adică înțepături multe și repetate cu un ac fin și lung, obligând mușchii să se detensioneze. Noroc că episodul a fost singular. Pe perioada postului am remarcat faptul că multe din lichidele ingerate nu se mai elimină sub formă de urină. Nevoile corpului fiind foarte mari, inclusiv o parte din lichidul folosit la clismă este resorbit prin pereții intestinali. La inspirație, în serile care au urmat am folosit pentru curățare bicarbonat de sodiu 2 linguri la 3 litri de apă, apă cu ulei de cocos (am introdus întâi o seringă de 10 ml de ulei după

care am pompat apa din irigator) și din nou năpraznic, borș, mușețel, zeamă de lămâie.

Primele șapte zile au trecut și, simțindu-mă în formă, am decis să mai continui cu încă șapte. În a opta însă, fiind obligată să gătesc mult și bun, am trăit urmare avalanșei de stimuli o senzație puternică de foame, poftă și limită a organismului. Nedorind să renunț la post, am băut o cană de apă cu zeamă de lămâie și o linguriță de miere, depășind momentul critic. După 14 zile cântăream 46 de kg, deci pierdusem în acest răstimp cam 4-5, nu mai mult... Deși eram vizibil slabă, dar nu slăbită, am decis să merg mai departe, dar să întrerup de îndată ce simt că nu se mai poate. Știam că pe măsură ce se înaintează în post pierderea în greutate e din ce în ce mai redusă. Îmi stabilisem un prag pe la 45 de kg, mă gândeam să nu cobor totuși sub el. Aproape în fiecare seară am făcut băi fierbinți de șezut cu infuzie concentrată de năpraznic, iar din a treia săptămână am remarcat ușoara estompare a durerii anorectale. Asta mi-a dat un impuls de voință. Paradoxal, în această ultimă perioadă, energia mea a crescut, iar starea generală a fost fără cusur. Somn odihnitor, tensiune arterială normală. Ușoară și energică, prindeam viteză de raliu, astfel încât nu era simplu să ții pasul cu mine. După 21 de zile mă simțeam bine, deși puteam fi cu lejeritate aleasă să reprezint imaginea unui lagăr de exterminare... Contrar estimărilor mele, am pierdut 3 kg în ultima săptămână. Cu 15 kg sub înălțime, sunt definiția fidelă a

unui biscuite-n dungă!... Până și eu, care manifest admirație și maximă toleranță pentru trupurile silfide și filiforme, mă consider prea străvezie la 43 de kg... De vină cred că sunt oasele mele masive. Cunosc persoane cu 20 de kg sub înălțime și despre care nu se poate spune că arată rău. Au osatura fină, nu atârnă scheletul greu la cântar. Noroc cu anotimpul, că mă ascund sub un maldăr de haine pentru a nu avea parte de remarcile cunoscuților...

Îmi propusesem să mă întorc din post cu măcar o săptămână doar de sucuri. Morcov, varză românească, grapefruit, lămâie. Însă în ultimele zile m-a încercat un dor mistuitor de mămăligă cu usturoi. Mă obseda de-i simțeam mirosul în nări... Când am încheiat cele 21 de zile îmi pierdusem total elanul pentru sucuri. La licorile din legume nu prea mă trage inima în general, nu numai acum... În prima zi am luat dimineața un pic de supă chioară, apoi am adăugat și legume pasate. Dom'le…bine-i să postești, dar bine e să și mănânci! Deja a doua zi nu m-a mai răbdat pipoțica și am purces să-mi satisfac dorința. Inutil să precizez faptul că mămăliga cu usturoi n-a fost nicicând mai gustoasă... Păream a fi moderată și nepofticioasă și chiar mă bătea gândul să trec totuși pe sucuri odată ce mi-am satisfăcut caprițul. Dar n-am apucat să-mi termin gândul că brusc am simțit nevoia imperioasă de a mânca supă de fasole uscată. Din acel moment, am început să trăiesc ceva ce n-am mai experimentat anterior: o senzație nestăpânită de foame și dorința de a mânca în ciuda instalării stării de

sațietate. Impresia că organismul meu e un sac gol ce necesită umplere imediată. Îndesam cu nemiluita până să mă revărs și doream cu disperare să mănânc în continuare. Mi-aș mai fi atașat un stomac, dacă ar fi fost posibil... Și nu voiam altceva decât fasole. Înainte de a savura ultima porție am realizat că tot asta îmi doresc, nimic altceva, și am pus la foc o altă fiertură. Seara, adormeam cu minunatul gând că la trezire voi mânca din nou. Fasolea devenise drogul meu...O săptămână încheiată, dimineață, prânz și seara efectiv m-am umflat de fasole. Tranzitul nu mi-a pus probleme, scaunul instalându-se chiar din a doua zi, fără dificultate. Dar la ce cantități am putut să înfulec, doar clismele s-au dovedit a fi salvatoare. Aveam momente în care, pur și simplu, nu mai puteam respira, atât de încărcat era sistemul digestiv... Asta a fost o revenire din post ce fără urmă de dubiu se poate înscrie la rubrica „Așa nu!”. De ce aceste manifestări de nețînut în frâu? A fost un soi de bulimie sau organismul a fost supus unei extreme? Judecând după pofta nesfârșită de fasole, aș înclina să cred că organismul reclama niște nevoi imediate de proteină. Este posibil să-și fi consumat ceva din rezerve în ultima etapă, știut fiind că stocul de proteine este atacat abia după ce se termină glucidele și aproximativ 90% din lipide. Organismul meu nu s-a mai confruntat cu o astfel de situație, iar creierul a acționat sub impuls, dictând restabilirea neîntârziată a normalității. S-ar putea ca a doua oară în aceleași condiții reacția să fie diferită. Sau poate că n-ar fi de dorit un test similar, cine știe...

Capitolul 28

Celor fără minte nu vorba le este învățătură, ci nenorocirea (Democrit)

Până în urmă cu vreo zece ani, monoglutamatul de sodiu reprezenta pentru mine un termen necunoscut, la fel ca aproape toată lista de substanțe ciudate consemnate pe etichetele produselor. Ca orice persoană de bună credință, îmi lăsasem soarta în mâinile altora, considerând că legile mă protejează. Nu aveam dimensiunea intereselor imense pe plan mondial, inclusiv de ordin financiar. Nu înțelesesem că acțiunile legate de viața mea trebuie trecute și prin filtrul din dotare. Eram o biată oiță ce mergea cuminte cu turma. Până în momentul în care viața m-a obligat să învăț ce e monoglutamatul de sodiu pe propria piele.

Cam cu vreo cinci ani înainte de menopauza declarată oficial am observat că nu mai funcționez la fel ca înainte. Kilogramele au început să se acumuleze, deși făceam eforturi să mănânc puțin. Starea generală, fizică și psihică, se deteriora, iar eu nu înțelegeam ce se întâmplă. Nu mă știam a avea probleme importante de sănătate, iar rezultatele analizelor periodice uzuale nu relevau ceva demn de luat în seamă. Cu toate astea, eu nu mă simțeam bine. Medicii cărora m-am adresat în acea perioadă mi-au sugerat diverse, inclusiv investigații mai complexe, dar niciunul nu s-a gândit că premenopauza ar putea juca vreun

rol. Unul dintre simptomele cele mai neplăcute și greu de neglijat era legat de retenția de lichide. Îl mai trăisem și anterior, dar nu la această dimensiune. Mai nou, retenția era combinată cu un soi de alergie. Aveam dimineți în care corpul meu era “ursuleț”. Mâinile erau atât de umflate încât nu puteam îndoi falangele, picioarele - trunchiuri de copac, iar fața - o lună plină cu semne de pernă și linii de cearcăn până la genunchi. Pleoapele umflate, căzute peste ochi, senzație de mâncărime pe partea lor interioară, buzele umflate ca două bășți (vorba memorabilă a comicului Doru Octavian Dumitru), capul confuz, stare migrenoasă, privire în ceață, furnicături pe sub piele și sensibilizare a unor zone, ca și cum epiderma ar fi suferit de pe urma unor arsuri. Alimentația mea era neschimbată, de aceea nu înțelegeam ce anume conducea la starea dezastruoasă. Am redus sarea, dar problema a rămas nerezolvată. În timp, credința că sarea ar fi fost cauza exclusivă a început să se zdruncine. Ea contribuia la proasta gestionare a lichidelor din organism, dar componenta alergică venea din altă direcție. Continuând observațiile, am remarcat că atunci când în meniu aveam o mâncare cu adaos de vegeta, starea mea scăpa de sub control. M-am gândit că ar putea fi o alergie la o componentă din vegeta, pentru că era ilogic să dau vina pe legume. Le consumasem ca atare în alte ocazii și nu mi-au dat motiv să le incriminez. De pe eticheta de vegeta n-am înțeles prea mare lucru. Denumiri de substanțe, unele cu iz exotic, care nu-mi spuneau nimic.

Fără nici o legatură cu situația descrisă mai sus, în aceeași perioadă mi-am amintit că în urmă cu câțiva ani mă supusesem unei electrosomatograme. Era la vremea aia un procedeu destul de nou pe piață. El dă indicii asupra unor probleme de sănătate deja existente, dar și atrage atenția asupra unor posibile riscuri pentru viitor. În occident se apeleaza mult la această investigație total neinvazivă, astfel încât medicul să-și poată face o imagine asupra stării generale a pacientului. La noi (în străinătate nu știu!), examinarea cu somatograful are drept urmare și sugestia privind utilizarea unor produse naturiste sau procedee non invazive care să conducă la normalizarea stării de sănătate, de multe ori chiar prin rețeaua respectivei clinici(!) La vremea la care am făcut eu acest test, medicul mi-a explicat rezultatul și n-a încercat să-mi vâre nimic pe gât. Îmi mențin părerea bună despre electrosomatogramă, cu condiția ca aparatul să fie unul performant, medicul care interpretează datele să fie foarte bine pregătit și să nu existe acest interes direct de a vinde anumite produse. Poate par deplasată, însă și în ograda naturistelor și non invazivelor s-a construit o industrie meschină și aș fi deranjată să fiu cumva condiționată să accept niște produse frumos ambalate din plante pe care le pot culege gratis de pe izlaz! Țineam minte că per total rezultatul fusese bunișor. Ceva legat de tensiunea arterială și niște semne de dezechilibrare metabolică. Cum nu-mi mai aminteam prea bine ce și cum, curiozitatea m-a mânat să caut rezultatul electrosomatogramei prin hârtiile vechi.

La secțiunea precauții legate de conduita alimentară erau consemnate, pe lângă o listă de alimente nebenefice, trei elemente: alcoolul, cafeaua și monoglutamatul de sodiu. Despre primul știam. Niciodată n-am putut să beau mai mult de un deget de tărie dintr-un pahar de mărime modestă, fără să trag ponoase… Mi se înroșeau urechile și obrajii, după care mă alegeam cu o migrenă. Din acest motiv, toată viața n-am consumat alcool decât ocazional și în cantități mici. Cafeaua nu mi-a priit niciodată, urmare tendințelor mele hipertensive. Monoglutamatul de sodiu, însă, l-am trecut total cu vederea. Spre rușinea mea, n-am avut nici măcar curiozitatea de a mă informa ce este, unde se găsește, cum poate fi evitat. Asta înseamnă să fii comod, să iei lucrurile ca atare, să mergi în virtutea inerției, să trăiești în epoca informației, dar total în necunoaștere. Dar acum monoglutamatul avea deja o sonoritate, mi-a aprins un beculeț. Îl mai văzusem undeva: pe pachetul de vegeta. Am început să mă informez în privința lui și am descoperit lucruri menite să sperie.

Monoglutamatul de sodiu, glutamatul monosodic, MSG, E 621 sau sarea chinezească constituie denumiri ale aceleași substanțe sintetice. Este obținută industrial din culturi bacteriene sau prin fermentarea vegetalelor și e utilizată pe scară largă ca aditiv cu rol de amplificare a gustului. Glutamatul este un derivat al acidului glutamic și există în mod natural în corpul nostru. Se găsește în laptele matern, făcându-l probabil irezistibil pentru puiul de om.

De asemenea, există în mod natural în multe alimente: ciuperci, alge, roșii, ouă, carne, pește, etc.. Existând în natură și făcând parte din structura noastră, e clar că rolul MSG organic este unul bine definit. El stimulează centrii nervoși, producând plăcerea care să acompanieze hrănirea. Este implicat în funcții cognitive, cum ar fi învățarea și memorarea, are rol important în metabolismul celular și în eliminarea excesului de azot din organism. Este cel mai abundent neurotransmițător excitator din sistemul nervos. Transportorii de glutamat se găsesc în membranele neuronale și ale celulelor gliale și duc rapid glutamatul din spațiul extracelular în interiorul celulei. În leziuni cerebrale, aceștia pot lucra în sens invers și glutamatul în exces se acumulează în afara celulelor. Acest proces determină ionii de calciu să pătrundă masiv în celule, ceea ce conduce la apoptoza neuronului, procesul fiind numit excitotoxicitate. Este asociată cu accidentul vascular cerebral, scleroza amiotrofică, autismul, epilepsia, paralizia spastică, unele forme de retard mental și boala Alzheimer.

Deși se mai numește și sarea chinezească, monoglutamatul a fost descoperit de un japonez pe la începutul secolului 20 și extras din alge. Adăugată mâncărurilor, această substanță a dovedit că le sporește gustul, făcându-le extrem de ispititoare pentru papilele gustative. Încet-încet, slăbiciunea pentru gustul delicios a început să fie exploatată pe scară largă.

Astfel, fabricarea monoglutamatului sintetic a luat dimensiuni uriașe, astăzi această industrie de miliarde de euro pe an constituind procedeul prin care omul este ademenit să mănânce mult, devenind sclavul consumului exagerat. În plus, cu cât hrana devine mai săracă din punct de vedere nutritiv, cu atât monoglutamatul câștigă mai mult teren. Utilizarea acestui aditiv alimentar este legiferată, el fiind permis în anumite limite considerate nepericuloase pentru organism. În acest fel, sub denumirile consacrate sau sub paravanul altor formulări, monoglutamatul poate fi găsit pe aproape orice etichetă de produs supus unui tip de procesare. Motiv pentru care, de regulă, tot ce cumperi din comerț este mult mai gustos decât ceea ce gătești în propria bucătărie doar cu condimente naturale. Și ca să nu cumva să scapi din lațul plăcerii de a mânca, în UE sunt acceptate și omologate peste 300 de E-uri care fac produsele savuroase și greu perisabile. Oamenii de știință însă au observat în urma cercetărilor faptul că MSG poate duce la prejudicierea celulei neuronale prin supraexcitarea ei, efectul cumulându-se în timp. Între simptomele pe care le poate genera consumul peste limite al glutamatului monosodic se numără: dureri de cap, palpitații, dureri în piept, bufeuri, amorțeală, furnicături sau înroșire a unor zone ale corpului, greață, slăbiciune. Uriașa industrie alimentară a căutat să contracareze aceste rezultate, încercând să convingă că monoglutamatul nu duce la îngrășare și nu prezintă niciun risc pentru sănătate. Că MSG constituie o cauză, chiar indirectă, a obezității, nu cred

că mai încape îndoială. Gustul bun ajunge să fie un drog care te face să nu te poți opri din mâncat. Fiecare dintre noi s-a recunoscut măcar o dată în reclama cu doamna rotunjoară bine care nu pridideşte să ducă la gură hulpav toate bunătățile de pe masă, privind satisfăcută medicamentul care îi ajută digestia... Știința și realitatea ne arată că omul nu are nevoie de multă hrană pentru a funcționa corect. Și eu, prin experiența proprie, mi-am demonstrat asta. Organismul nostru beneficiază de o diagramă perfectă și niște pârghii incredibile prin care o reglează. Este important ca omul să mănânce corelat cu activitatea fizică pe care o desfașoară, dar natural și foarte divers pentru a-și asigura o paletă largă de elemente de bună calitate. Și atunci pentru ce ar fi necesară o substanță cum este monoglutamatul sintetic? Pentru a nu ne putea opune dorinței de a trăi plăcerea prin delicii culinare? Pentru a risca să plătim mâncatul cu sănătatea, în condițiile în care nimeni nu se poate pronunța cu certitudine asupra implicațiilor complexe legate de acest ingredient? Sunt cu adevărat beneficiile și în contul nostru sau doar în cel al industriilor care ne exploatează slăbiciunile? La fel ca și în cazul industriei medicamentelor, eu cred că nu interesează pe nimeni cu adevărat dacă omul câștigă sau pierde din asta. Important este profitul.

De aceea cred că-i necesar ca fiecare dintre noi să devină mai suspicios, mai circumspect, să se informeze și să-și folosească propriul creier pentru a decide binele

personal, încercând astfel să evite pe cât posibil postura de sclav care primește indicații și sugestii “dezinteresate” ce apă să bea, ce mâncare să mănânce, ce haine să îmbrace, în ce dumnezeu să creadă. Astfel încât tot ce câștigi muncind de dimineață până seara să servească altor interese, nu propriei cunoașteri și dezvoltări spirituale. Marea dramă a zilelor noastre este aceea că prin consumul exagerat de produse procesate cantitatea cumulată de MSG forțează limita de suportabilitate a organismului. Adică, însumând dozele legale din fiecare produs, depășim granița de toleranță a corpului, punându-l în dificultate. Consider firesc să ne bucure mâncarea, dar a biciui permanent celula neuronală cu plăceri induse chimic ne-ar putea aduce dereglări ale căror cauze le putem căuta mult și bine împreună cu armate de medici. În ce mă privește, aceste probleme și-au arătat colții în condițiile premenopauzei, perioadă în care sistemul hormonal – pilon principal de susținere a întregii activități a organismului – a intrat în declin. Drept consecință, imunitatea a scăzut, stilul de viață aducându-și din plin contribuția, iar organismul s-a declarat depășit. De ce nu m-am resimțit de-a lungul anilor, în ciuda alimentației la voia întâmplării? Cred că, deși funcționăm ca un ceasornic fără cusur, avem capacitate de adaptare, mai ales în condițiile în care sistemul imunitar se află la datorie, odihnit și cu forțe proaspete. Iar în perioada tinereții, beneficiem de atuuri care ne ajută să ne menținem pe linia de plutire. Când imunitatea lasă garda jos, lucrurile scapă de sub control. Pe de altă parte, cred că este vorba

și de cumul. Are și organismul răbdarea lui în privința nesăbuințelor noastre…

Apoi… nu s-a manifestat în modul violent care mi-a atras într-un târziu atenția, însă câte din migrenele mele insuportabile din trecut rămase fără cauză decelabilă n-or fi fost pricinuite de porcăriile pe care le îngurgitam fără discenământ? Nu voi afla niciodată…Știu că în zilele noastre a mânca sănătos a devenit imposibil. Pământul iradiat, secătuit de vlagă prin utilizare excesivă și chimizare sistematică, aerul poluat, ploile acide sunt doar câteva dintre motivele care fac ca hrănirea complet organică să devină un deziderat de neatins. Stilul de viață sănătos s-a transformat într-o Golgota, într-o luptă cu morile de vânt. Ceea ce știu însă sigur este că se poate mânca mai puțin nociv, dacă acordăm un pic de atenție și efort suplimentar, și vom fi răsplătiți printr-o stare bună de sănătate. Cât privește costurile mari ale hranei bio, în România lucrurile nu stau chiar atât de rău. Ar trebui să ne bucure faptul că țara noastră, înapoiată așa cum e, prezintă încă avantajul unei agriculturi rudimentare de tipul micii gospodării unde mulți dintre cei din mediul rural nu s-au dedat la practicile cu chimicale. Și încă n-au fost înregimentați de regulile globalizării. Astfel, mai poți găsi prin persoane de încredere țărani care vând câte ceva din ograda proprie pentru un bănuț, de multe ori foarte modest, bucuroși că le iei produsele chiar din bătătură…

Dar, spre satisfacția și prosperitatea coloșilor internaționali, snobismul și comoditatea ne îndreaptă pașii spre marile lanțuri de magazine, de unde, pe mai mulți sau mai puțini arginți, ne cumpărăm și savurăm intens boala frumos ambalată. Apoi, ne îndreptăm inevitabil spre sistemul medical pentru a cotiza și, dacă ne mai rămâne ceva, îl dăm popii pentru îngropăciune. De aceea, invitația mea către dvs, semenii mei, este aceea de a vă informa din surse diverse și cât mai credibile în legatură cu toate capitolele importante ale vieții, iar apoi de a trece toate datele prin filtrul propriei gândiri. În felul acesta, puteți avea șansa de a descoperi adevărul care vi se potrivește.

Capitolul 29

Totul e relativ (Einstein)

Substanțe considerate contraproductive în cancer

Există unele elemente care, pe cât de benefic se manifestă în cazul omului sănătos sau cu boli diverse din spectrul nemalign, pe atât de periculos se etalează odată ce se instalează un cancer.

Zaharidele

Cunoscute și sub denumirea de glucide, zaharuri, carbohidrați sau hidrați de carbon, ele constituie compuși organici ce joacă diferite roluri în funcționarea organismelor vii, fie că sunt plante sau animale. Există sub formă de carbohidrați simpli numiți monozaharide (glucoză, fructoză), dar și sub aspect mai complex, ca oligozaharide (zaharoză, lactoză, maltoză) și polizaharide (amidon, glicogen, celuloză). Carbohidrații reprezintă sursa principală de energie pentru organismul uman, producând 4 calorii pe gram. Zaharozele sunt implicate, între altele, în sistemul imunitar, reproducere, dezvoltarea organismului, coagularea sângelui, iar din punct de vedere fiziologic și biochimic constituie materie primă în sinteza altor compuși ca proteinele, lipidele, acizii organici.

Orice om sănătos ar trebui să-și controleze cantitatea de zaharuri pe care o aduce ca aport zilnic, astfel

încât aceasta să fie bine corelată cu nevoile organismului. Tot surplusul se stochează, motiv pentru care este binecunoscut faptul că dulciurile îngrașă. De asemenea, calitatea glucidelor contează, cele simple, rafinate conținute de zahăr, făina albă, cartofi, au un efect puternic și imediat, obligând pancreasul să intervină cu o cantitate sporită de insulină pentru a reduce valorile glicemice. De aceea, ar fi de preferat zaharurile din cerealele integrale, fructele nu foarte dulci, nuci, alune, care sunt mai complexe și se eliberează gradat.

În cazul unui cancer instalat, lucrurile se schimbă. Tumorile se hrănesc cu glucoză și fructoză, ceea ce înseamnă că este de dorit ca zaharurile să fie drastic limitate. Celula sănătoasă nu este prejudiciată, ea având abilitatea de a transforma grăsimile în combustibil energetic, caracteristică ce lipsește celulei maligne.

Glutamicele (cisteină, glicină, glutation, glutamină, acid glutamic, glutamat)

Un alt combustibil metabolic major implicat în fermentare în celula canceroasă este glutamina, un aminoacid neesențial aflat din abundență în organism, obținut de acesta prin catabolizarea proteinelor. Cei mai mari consumatori de glutamină sunt celulele intestinale (pentru a păstra integritatea mucoasei), ale rinichilor (în vederea menținerii echilibrului acido-bazic), celulele imunitare și cele canceroase. Se află în strânsă legătură cu

glutamatul – sare a acidului glutamic – considerat cel mai abundent neurotransmițător excitator din sistemul nervos. De asemenea, stimulează producția de glutation al cărui precursor este cisteina. Fiind considerat benefic sistemului imunitar, glutationul este adesea recomandat în boala neoplazică. Însă, cercetările au relevat faptul că starea de redoză este menținută în interiorul celulei canceroase cu ajutorul acestei substanțe care îi conferă posibilitatea de a se apăra de atacurile din afară, inclusiv radiațiile și chimioterapia. Tratamentul în cancer trebuie să fie prooxidativ, ceea ce înseamnă că mulți antioxidanți nu sunt benefici, excepție făcând vitamina C care are un mod atipic de acțiune.

Metalele

Studiindu-se celula malignă, s-a descoperit că în interiorul ei se acumuleaază cantități însemnate de fier, nichel, cadmiu, crom, zinc, cel din urmă element având rol esențial în proliferarea tumorală. Ele vor fi evitate, iar în cazurile de anemie puternică este de preferat transfuzia de la membri ai familiei în locul administrării de fier nelegat la structuri proteice.

Vitamina E

Este un antioxidant puternic cu rol important în păstrarea stării de sănătate, reducând riscul apariției multor tipuri de cancer, cataractei, bolii Parkinson, dar și cu contribuție majoră în tratarea unor afecțiuni, cum ar fi lupus

eritematos, zona zoster, hemoroizi, ulcer gastric, litiază biliară, astm bronșic, fibrom uterin, epilepsie. Însă, în situația unui cancer deja instalat, vitamina E se pare că sprijină cu precădere activitatea tumorală, în detrimentul celulei sănătoase.

NADH (nicotinamida adenin dinucleotidă)

Este o coenzimă ce poate fi găsită în toate celulele vii, este implicată în reacțiile redox și se sintetizează din triptofan (animale și unele bacterii) sau acid aspartic (plante și unele bacterii). NADH are câteva roluri în metabolism, între care cel mai important este transferul electronilor de la o moleculă la alta. Substanța a fost studiată ca posibil tratament în boli degenerative, cum ar fi Alzheimer sau Parkinson, însă rezultatele la om au ramas neconcludente. Cercetări mai recente au evidențiat și un rol extracelular al NADH, fiind implicată în comunicarea dintre celule. Pe piață se găsește NADH sub formă de tablete, fiind considerată benefică în producerea de energie celulară și în îmbunătățirea funcțiilor cerebrale. În cazul unui cancer, se pare că substanța se găsește stocată în celula bolnavă, fiindu-i necesară în funcționare.

Capitolul 30

Medicina este arta de a păstra sănătatea și, eventual, de a vindeca boala survenită în corp (Avicenna)

După cum lesne putem constata în realitatea de zi cu zi, medicina nu mai este nici pe departe ceea ce clama ilustrul filozof, medic și scriitor arab acum un mileniu. S-a îndepărtat de zona artei, sărind cu spor gardul în curtea bussinesului, și și-a mutat centrul de greutate de pe prevenție pe vindecare. Oricât am vrea să ocolim, n-avem cum să nu ne punem un semn de întrebare, oricât de mic. De ce pe tot pământul lumea medicală este axată pe tratarea bolilor, dar nu desfășoară programe intense și sistematice de conștientizare a populației în legătură cu măsurile ce trebuie avute în vedere pentru a-și păstra starea de sănătate? Este o scăpare nevinovată sau o minciună prin omisiune? Fiind vorba de o tendință globalizată, prima teorie ar fi cel puțin naivă... Probabil că sistemul mondial nu este interesat cu adevărat ca omul să fie sănătos!...Personal mă pot lăuda cu performanța de a nu-mi fi administrat niciun medicament sau vaccin în ultimii cinci ani. Pe cele din urmă, extrem de controversate în prezent, le consider de evitat în primul rând din cauza compoziției mult mai dure față de formele copilăriei mele,

justificată se pare prin rezistența dezvoltată în timp de virusuri și bacterii. Chiar dacă mecanismul lor de acționa este unul simplu, acela de a iniția fabricarea de anticorpi prin simularea pătrunderii în organism a unui agent patogen, sunt de părere că substanțele componente pot face din vaccinuri posibili agresori ai unui organism slăbit inclusiv genetic de bombardarea permanentă cu otrăvuri. Pe o populație vlăguită din punct de vedere imunitar și îndopată cu medicamente este evident că organismele microscopice care ne dau bătăi de cap au căpătat rezistență și comportament cameleonic. Dacă virusurile și bacteriile se luptă să contracareze permanent efectul substanțelor utilizate pentru a le distruge înseamnă că nu medicamentele constituie calea...

Poate că mai firesc ar fi să ne preocupăm pentru formarea și menținerea unei imunități performante, capabilă să respingă atacurile. Fiind o formă complet normală de apărare, poate că minusculele viețuitoare n-ar mai încerca din răsputeri să se transforme pentru a deține supremația. Sau poate că schimbarea structurală a agresorilor ar conduce automat la un update făcut de eficientul nostru sistem de apărare... Funcționarea organismul nostru se realizează prin angrenaje atât de complexe, neînțelese încă de mintea omului, încât nimeni nu poate ști ce impact pot avea vaccinurile asupra ADN-ului și cum pot influența aceste substanțe mecanismele extrem de fine ale ființei noastre.

Apoi, aud mereu din partea susținătorilor fervenți ai vaccinării o teorie pe care nu reușesc în ruptul capului să mi-o explic. Din ce motiv imunizarea devine vulnerabilă dacă pragul celor vaccinați într-o colectivitate coboară sub 80%? Dacă vaccinul crește imunitatea specifică prin simularea bolii, se presupune că individul ar trebui să fie apt spre a face față mai cu seamă celor nevaccinați. Dacă ești protejat doar într-un mediu controlat, ce rost mai are vaccinarea? Logica mea spune simplu că mă vaccinez tocmai ca sistemul meu imunitar să poată fi capabil să înfrunte boala. Și atunci de ce ar trebui să mă tem de cei nevaccinați? Ori logica mea șchioapătă, ori politica autorităților este una de a-i pune în conflict pe adepții vaccinului și pe oponenții lor, spre supunerea celor din urmă.

Mi se pare complet agresivă schema vaccinală obligatorie supraîncărcată aplicată bebelușilor, iar introducerea simultană a mai multor substanțe mai cu seamă în cazul unei ființe în primele sale etape de dezvoltare o consider cel puțin lipsită de înțelepciune... Cum poate fi asumată imunizarea unei noi entități în primele sale ore de viață în condițiile în care nimeni nu cunoaște absolut nimic legat de configurația sa, de slăbiciunile și incompatibilitățile pe care le-ar putea manifesta?

Există fără doar și poate variante imunomodulatoare din sfera naturistă, homeopată sau combinații bacteriene

care se pot dovedi eficiente. Mă bucur că nu mai sunt în situația de a decide să devin părinte. Într-un context atât de neprietenos și toxic îți cam moare entuziasmul...

Lipsa perpetuă de informare onestă, coroborată cu chimizarea excesivă a alimentelor, efectele nefaste în timp ale accidentelor nucleare, deprecierea calitativă a tuturor bunurilor, apetența omului pentru bun, mare, frumos și mult, au slăbit generațiile din punct de vedere al rezistenței la boli. Afecțiunile conduc la aport medicamentos, altă otrăvire asumată, și cercul vicios e definitivat. Putregaiul se află chiar la informația de bază moștenită din tată-n fiu, puține și firave vocile care încearcă să contraatace teoriile deja bine înrădăcinate în mintea și obiceiurile individului...În goana ei nebună, civilizația a distrus tot ce e natural, omul ajungând un obiect sintetic într-o lume nocivă. Mulți nici nu-și pun vreo problemă, continuând să trăiască într-o bulă în care hrana n-are cusur, toți medicii ne vor binele, resursele planetei sunt inepuizabile, iar guvernele sunt cinstite și ne poartă de grijă... Chiar și cei care realizează scara dramatică la care chimizarea ne afectează starea de sănătate se simt atât de încolțiți din toate părțile încât consideră că nu prea există cale de ieșire. Cauză din care nici nu se mai străduiesc să se împotrivească. Din păcate, nu sunt departe de adevăr. Să duci un trai 100% sănătos nu mai este posibil nici în vârf de munte, nici în desișul codrului. Dar să fim un pic mai atenți la sursele de alimente, la îmbrăcăminte, la apă, la poluarea de orice fel a mediului

înconjurător ar putea constitui o portiță pentru un pic mai bine. Medicamentele de sinteză pot fi înlocuite măcar parțial cu corespondenți proveniți din natură, cu efect similar. Trebuie doar puțină preocupare pentru a ne întoarce mai aproape de valorile străbunilor noștri. Țăranul, pe vremuri, mânca pită, slană și ceapă, dar nu stătea toată ziua la birou, ci își rupea oasele cu sapa-n mână. Lumea satului nu numai că se hrănea cu produsele naturale proprii, dar ținea cu sfințenie posturile care revigorau sănătatea. În mediul rural, omul era obligat să fie chivernisit, nu-și permitea să taie gaina în fiecare zi, iar porcul de la crăciun trebuia raționalizat pentru tot anul. De aceea, carnea constituia cel mai adesea luxul de duminică. Cei mai mulți n-aveau nevoie de doctor și pastile, înțelepciunea înaintașilor și natura fiindu-le suficiente. În acele vremuri, nici orășeanul n-o ducea foarte rău. Agricultura autohtonă care îi asigura necesarul de zi cu zi era în parte ecologică. În prezent lucrurile sunt radical schimbate și de aici boala care pândește la orice pas. Alergiile, bolile autoimune, cancerul constituie un flagel care atinge un număr din ce în ce mai mare de persoane, multe din ele aflate la vârste foarte fragede.

Perioadă lungă de timp, lumea științifică a considerat cancerul ca fiind o boală cu precădere genetică, teorie luată în calcul și astăzi în unele cercuri. Otto Warburg a fost primul care a emis ipoteza conform căreia boala neoplazică are caracter metabolic, mecanismul său de bază fiind

înlocuirea respirației intracelulare cu fermentarea zaharurilor. Cauzele care conduc la starea deficitară în oxigenarea unei celule sănătoase nu pot fi decât bănuite. Recent, în cadrul Conferinței internaționale “Nutriția – medicina viitorului”, organizată la Cluj-Napoca, prof. dr. John Ionescu, director ştiinţific şi fondator al Clinicii Speciale Neukirchen din Germania şi profesor asociat de medicină nutriţională în Austria şi România, spunea: *Explozia pe care o înregistrăm în cancer în ultimii 40 de ani are de-a face tocmai cu chimizarea mâncării şi cu acumularea în corp a diverșilor poluanţi, de la pesticidele, solvenţii, detergenţii şi coloranţii cu care venim în contact şi până la aliajele metalice dentare sau oalele de gătit din oţel, inox, cupru sau aluminiu şi care eliberează zi de zi metalele respective (nichel, crom, cositor, cadmiu, fier, plumb, mercur, zinc s.a.) în mâncarea gătită pe care o ingerăm. Studiile noastre publicate în jurnale medicale europene şi americane arată că aceste metale ating nivele maxime în tumorile maligne investigate! Prin urmare recomandăm folosirea oalelor de ceramică, de sticlă Jena sau de lut. Atât stresul oxidativ cât şi stresul psiho-social joacă un rol important în slăbirea capacităţilor sistemului imun. Pacienţii aflaţi sub un stres continuu acuză boli infecţioase recidivante şi prezintă un risc crescut pentru apariţia primelor focare tumorale. Dar şi polimorfismele genetice care avansează de la o generaţie la alta, în special cele privind enzimele de dezintoxicare, pot fi o cauză majoră*

pentru acumularea de substanţe toxice în corp, care la rândul lor pot induce stresul oxidativ mai sus amintit.

Boala nu este ceva care ne invadează din exterior, ci este cea mai bună soluţie de supravieţuire a corpului obligat să facă față situaţiilor pe care chiar noi i le oferim, de aceea trebuie să avem permanent grijă să nu creăm premisele apariției oricărei disfuncțiuni în propriul organism.*.*

Capitolul 31

Foamea e cel mai bun bucătar

(proverb românesc)

Schimbând total stilul de alimentație, m-am văzut practic obligată să mă resetez și să uit mare parte din tot ce acumulasem înainte legat de bucătăreală. Nu sunt un talent în domeniu, așa că m-am bucurat că activitățile de tip gastronomic s-au simplificat. Am intrat astfel într-o lume nouă cu amestecuri și asocieri despre care nici nu-mi puteam imagina că există și care, contrar părerii aproape generale, pot fi și foarte gustoase cu un pic de preocupare și imaginație. Ca să nu mai vorbim de timpul petrecut în bucătărie, care s-a redus simțitor. Am descoperit că aproape nu există preparat așa-zis clasic care să nu poată fi realizat în varianta vegetală...

Lapte de migdale

Pun la înmuiat timp de câteva ore cantitatea dorită de migdale, după care scurg lichidul și pun în blender, adăugând apă filtrată. Va rezulta un lichid alb ca pulpa fructului și cu particule mai mult sau mai puțin fine, funcție de timpul de mărunțire și de puterea aparatului utilizat. Acesta este laptele și, după părerea mea, are gust mult mai bun decât cel de vacă, mai ales dacă e să compar cu

variantele din magazin. Îl consum ca atare cu cereale sau îl utilizez în orice rețetă în care se impune. Are, zic eu, două inconveniente: prețul cam piperat al migdalelor și cantitatea însemnată de calorii, dar în cazul unui consum cu moderație ambele dezavantaje pot fi minimalizate.

Icre de chia

Într-un castron pun o mână de semințe adaugând apă cât să le acopere. Când sunt gata, amestec cu ulei, de obicei de floarea-soarelui presat la rece, suc de lămâie, ceapă fin tocată, un praf de sare de Hymalaia. Sunt la fel de bune ca icrele de pește și chiar au aceeași textură, întrucât când se umflă chia devine alunecoasă și mucilaginoasă.

Ciorbă falsă de burtă

Hidratez o cantitate de caju, după care scurg lichidul rămas și blenduiesc adăugând apă proaspătă. În paralel, toc fâșii ciuperci pleurotus pe care le pun câteva minute la foc și adaug un pic de usturoi pisat. Le trag de pe flacără și torn laptele de caju, completând cu apă atât cât doresc ciorba de deasă. La final, scap un praf de turmeric care va da o tentă gălbuie, un pic de sare de Hymalaia și o lingură de ulei. Înainte de a fi consumată o dreg după gust cu oțet de fructe. Ciupercile pleurotus imită atât de bine burta de vită, mai ales dacă sunt tăiate pe lungul lamelelor, încât chiar și cei mai pretențioși recunosc că este o mâncare foarte reușită.

Ruladă raw inspirată din rețeta Oliviei Steer

Râșnesc 200-250 de grame de caju, iar făina rezultată o amestec cu puțin ulei de cocos și un pic de miere, funcție de cât de dulce doresc să fie aluatul. Rezultă o cocă pe care o rulez pe hârtie de copt cu sucitorul de placinte, dar nu prea subțire ca să nu se crape. Peste foaie întind în strat uniform o pastă făcută din ce am la îndemână. Pot fi curmale hidratate pisate în amestec cu semințe de mac pentru contrast coloristic sau chiar piure de fructe nu prea zemoase. Am experimentat diverse, toate la fel de gustoase. Rulez cu grijă cu ajutorul hârtiei de copt și, așa învelită, rulada merge la frigider pentru a deveni fermă. După câteva ore feliez prin hârtie cu ajutorul unui cuțit fierăstrău în bucăți grosuțe, ca nu cumva să se dezintegreze și să le stric aspectul. Nu necesită mult timp și nici cine știe ce talente extraordinare ca în cazul cozonacului și îl poate înlocui cu succes la orice sărbătoare.

Bomboane Raffaello ultrarapide

Amestec o cană de fulgi de cocos cu câteva linguri de ulei de cocos și puțină miere, funcție de gust. Dacă am prin sertar, pun și un pic de esență de vanilie, omogenizez bine și depozitez la frigider cel puțin jumătate de oră. Din compoziție realizez biluțe în mijlocul cărora pun o migdală. Uneori, în compoziția bomboanelor adaug pastă de curmale hidratate, dacă se întâmplă să am prin bucătărie...Sunt foarte bune și se fac cât ai clipi, cu minim efort.

Ciocolată de casă

Pulpa unui avocado bine copt o fac piure și o amestec cu o banană, adaug câteva linguri de pudră de roșcove (carob), un pic de miere, după gust, și omogenizez bine. În pasta rezultată picur un strop de ulei esențial, funcție de aroma pe care o doresc. Mie îmi plac extravaganțele, de aceea cel mai adesea folosesc menta, iar ciocolata o fac amaruie bine cu o cantitate sporită de carob. O pun la frigider să se întărească, deși nerăbdătorii o consideră la fel de bună și imediat ce e gata.

Pâinicuțe din semințe, fără drojdie și fără coacere

Râșnesc semințe din care am la îndemână (in, dovleac, floarea-soarelui, susan, evident crude), iar făina rezultată o umectez ca să se lege, adaug un pic de ulei de cocos, susan întreg, boabe de grâu germinat, dacă se întâmplă să am, și ușoare urme de condimente (eu prefer chimenul întreg). Compoziția o fac bile pe care le bat bine între palme ca să iasă subțiri și le așez pe fâșii tăiate din hârtie de copt pe care le amplasez iarna pe calorifer și vara pe pervaz. Când constat că sunt uscate pe o parte, le întorc, iar la final le depozitez într-o pungă de hârtie unde pot fi păstrate și două săptămâni. În lipsa pâinii obișnuite, ele ajută mai ales ca suport pentru icre, zacuscă, fasole bătută.

Brânza de soia

Pun la hidratat o cană de soia boabe, după ce am curățat-o de eventuale impurități și am spălat-o. Scurg lichidul rămas, spăl din nou soia și o pun în blender cu o cantitate suficientă de apă proaspătă, ca să nu risc să iasă fum din aparat. În paralel, pe foc așez o oală cu capacitate mare (6-8 litri) în care pun cam 2 litri de apă. Când se înfierbântă bine adaug și pasta de soia din blender, stând permanent cu ochii pe oală întrucât compoziția face spumă ce tinde să dea pe-afară și trebuie calmată cu ploiță de apă rece. După aproximativ 15 minute, peste lichidul ce fierbe torn zeama unei lămâi sau o linguriță de sare nigari (chiar ambele) pentru a-l obliga să se taie și trag deoparte ținând acoperit cu capac. Când se răcește, scurg bine prin presare lichidul verzui rezultat în urma îmbrânzirii cu ajutorul unui tifon pus în două pentru a rezista. Gustul brânzei de soia este foarte versatil, pretându-se la multe combinații. Zeamă de lămâie, ulei de floarea-soarelui, bucăți de măsline, turmeric, piper, boia, ardei gras, ardei iute, verdeață, ceapă verde și altele. Eu o folosesc ca atare, vara așezată pe pat de ardei kapia, umplutură pentru dovlecei la cuptor, sau la plăcintele cu praz, urzici, ștevie, spanac. Dacă îmi doresc și lapte, atunci înainte de a tăia compoziția scot din lichidul alb cantitatea care-mi trebuie.

Vin după rețetă mănăstirească

* 3,5 litri vin roșu de țară
* 2,5 kg miere polifloră de mai
* 1,5 kg de aloe vera veche de 3-5 ani

Frunzele de aloe se mărunțesc, se pun în vinul amestecat cu miere, totul se varsă într-un borcan de sticlă și se ține la macerat 10 zile în întuneric. Se administrează câte o lingură de trei ori pe zi, cu două ore înainte de masă. Tratamentul se face o lună și după o pauză se reia.

Muștar

Râșnesc 4-5 linguri de semințe de muștar, iar făina rezultată o amestec cu o lingură-două de miere, cam două linguri de vin alb parfumat sau bere, aproximativ o lingură de oțet de mere sau alte fructe și o cantitate de semințe de muștar întregi, funcție de preferință (mie îmi place muștarul tip Dijon). Dacă am prin bucătărie, adaug semințe de fenicul, mărar, coriandru (măcinate) sau hrean ras pentru o variantă foarte iute. Dacă doresc o intensificare a culorii, presar și un praf de turmeric. Funcție de aspect, pot adăuga și un pic de amidon de porumb, dacă e întâmplător prin preajmă. Omogenizez bine, pun în borcan și las la macerat la temperatura camerei. După trei-patru zile, dacă mi se pare că e încă aspru la gust îl mai las o zi-două după care îl

transfer la frigider unde rezistă în bune condiții și 2-3 săptămâni.

Ketchup

În ce privește sosul de tomate tip ketchup făcut în casă, libertatea de a improviza e și mai mare. Pun într-o oală o cantitate de bulion (de preferat home made, fără aditivi), diluez un pic cu apă și adaug cu multă măsură boia, praf de usturoi, oțet, făină de muștar, sare, piper, turmeric. Uneori ca să aibă aspect mai cremos, îl ajut și cu puțin amidon de porumb, iar dacă îl folosesc pentru pizza marguerita, pun și un pic de busuioc și oregano.

Maioneză

Pentru a realiza o maioneză savuroasă, extrem de ușor de făcut și de digerat, mă servesc de 200 de grame de caju înmuiat și scurs, zeama unei lămâi, puțină apă și un praf de turmeric pentru culoare, sare fină neiodată Hymalaia, le omogenizez bine și sosul e gata. La rece a rezistat și 3-4 zile. În varianta cu lapte, acesta înlocuiește caju, iar în timpul blenduirii se adaugă treptat și ulei presat la rece pentru a-i da consistență. Dacă am la îndemână lapte de soia (atunci când fac brânză tofu, nu din comerț) apelez la el.

Sunt doar câteva dintre rețetele minunate descoperite cu ocazia schimbărilor din viața mea și care m-au șocat plăcut pentru că înainte habar n-aveam că așa ceva poate exista.

Capitolul 32

Singurul lucru pe care îl știu e că nu știu nimic

(Socrate)

O cunoștință mi-a trimis cartea „Cancerul ca boală metabolică. Despre origini, management și prevenție în cancer" a cercetătorului Thomas Seyfried. Am rămas stupefiată să aflu parcurgându-i rândurile că în dieta ketogenă contează enorm de mult cantitatea. Mi-am amintit cu amărăciune cum îmi umpleam buzunarele cu nucifere și semințe pentru sațietate și am realizat ce ușor poți merge pe drumul pierzaniei convins fiind că ai ales cea mai corectă cale.

Studiile au arătat că o cantitate mare de ketogenă face ca nivelul de glucoză din sânge să rămână ridicat, hrănind cancerul. Deci, și în acest caz se aplică principiul "Mai puțin înseamnă mai mult". În mod corect, carbohidrații trebuie să se situeze sub 12 g pe zi, iar cantitatea de proteină zilnică să nu depășească 0,8-1,2 g/kg corp. Măsurarea ketonelor trebuie făcută din sânge și nu din urină, aceasta putând fi realizată cu ajutorului unor glucometre care măsoară și ketonemia. Un nivel de glucoză situat între 55-65 mg/dL și unul al ketonelor de 4-7mM constituie în opinia lui Seyfried formula adecvată pentru regresia tumorală. Adică alimentația nu numai că trebuie să fie aproape total lipsită de glucoză și fructoză, dar trebuie

să asigure organismului doar limita subzistenței. Includerea de esteri cetonici în dietă poate fi de folos, considerându-se a avea rol chimioterapic. Îngrijorarea privind aportul de esteri care poate ridica nivelul ketonelor la 15-20 mM rezidă din teama de acidoză, însă s-a demonstrat că în situația unei fiziologii normale, adică nondiabetică, ketonele nu se acumulează în corp, ci se excretă în urină. Dieta cu aport redus a fost testată în paralel cu diverse substanțe ce au drept țintă reducerea nivelului de glucoză și glutamină din sânge, cum ar fi 2 deoxiglucoza, ionidamina, 3 bromopiruvatul, imatinibul, oxitiamina, 6 aminonicotinamida, dicloracetatul și resveratrolul. Se apreciază că metforminul, medicament utilizat cu succes în diabetul de tip 2 ar putea fi folosit și în cancer. Tot cu scopul de a reduce cantitatea de glucoză ar putea fi utilizată somatostatina, cu un răspuns chiar mai favorabil decât în cazul metforminului. Cercetătorul susține, de asemenea, că fenilbutiratul este un medicament relativ netoxic ce poate reduce glutamina, acest metabolit energetic major pentru multe celule tumorale necesar în sintetizarea citokinelor implicate în cașexie. O altă pistă luată în calcul este stimularea fagocitozei cu ajutorul clorochinei, folosită în mod curent în tratarea malariei, poliartritei reumatoide și lupusului eritematos diseminat. Această substanță a demonstrat bune rezultate în cazul unui cancer extrem de agresiv al creierului – glioblastomul. Sunt bucuroasă să aflu că există eforturi spre a se găsi soluții pentru acest flagel numit cancer, care curmă prematur atâtea vieți. Din păcate,

informațiile rămân puțin cunoscute, iar drumul până la punerea în practică - extrem de lung. În timpul ăsta mor oameni fără a li se oferi posibilitatea de a testa ceea se consideră a avea un oarecare potențial în mai buna gestionare a bolii. De aceea nebunii ca mine n-au altă șansă decât să-și ia soarta în propriile mâini.

Bineînțeles că imediat mi-am propus să experimentez varianta despre care vorbește Seyfried. M-am înviorat gândindu-mă că poate în sfârșit voi veni de hac durerii anorectale extrem de sâcâitoare pe care nici postul total de trei săptămâni și nici perfuziile cu vitamina C n-au reușit s-o descurajeze. În momentul imediat următor am început să studiez compoziția nutrițională a alimentelor, alcătuindu-mi meniul pentru a doua zi.

Mi-am imaginat că hrana e puțină, însă când am văzut cât înseamnă 12 grame de carbohidrați și 60 de g de proteină, am realizat ce crudă e realitatea. O sută de grame de varză proaspătă conține aproximativ 6 g carbo, ceva mai mult de 1 g de proteină și 23 de calorii. O sută de grame de morcov are aproape 10 g carbo și cam un gram de proteină. Bun… Respect nivelul de carbohidrați, dar cum reușesc să ating în același timp cantitatea de proteină? Cu caloriile e mai simplu, le pot completa cu ajutorul uleiurilor. O lingură de ulei de cocos = aproximativ 130 de calorii. O sută de grame de migdale înseamnă un aport de peste 20 de grame de proteină, dar la fel de multe de carbohidrați… Idem celelalte semințe și nucifere. Greu să le împaci pe toate!

Am început cu 200 de g de spanac preparat cu un pic de leurdă, roșii, suc de lămâie și ulei de cocos. A doua zi – 200 de g de varză cu ulei de floarea-soarelui presat la rece. A treia zi – 50 g de nuci, 10 măsline, 100 g tofu, 100 g de spanac și 2 linguri de ulei de cocos. Era, fără doar și poate, extrem de puțină hrană. Am realizat că în ritmul ăsta fie nu mai ies din casă când bate vântul, fie port o cărămidă în poșetă… Și am conchis, întorcând pe toate părțile schemele nutriționale, că este imposibil să ții ketogena austeră complet vegetariană. Sunt necesare alimente bogate în proteine și lipsite de carbohidrați pentru a echilibra balanța. Este adevărat că și Seyfried în lucrarea sa face referire la aport nonvegetal. Și am decis să duc experimentul mai departe completând meniul cu lactate, ouă și pește. Mă simțeam cam hămesită și posibilitatea asta ivită nesperat mă bucura în străfundul inimii… N-am fost niciodată o împătimită în ce privește carnea, dar gândul la lactate mă încălzea pe dinăuntru… Brânza mi-a plăcut dintotdeauna, chiar și în cele mai ciudate combinații: cu pepene, struguri, diverse salate. Iar acum, după aproape cinci ani în care produsele din lapte n-au prea poposit pe masa mea, pot spune că resimt o poftă teribilă și greu de reprimat. Imediat, prin persoane de încredere mi-am procurat marfă proaspătă și naturală de la mama ei.

Capitolul 33

Cineva, acolo, sus, mă iubește…

Mai e puțin și se împlinește un an de la instalarea durerii anorectale. Când zice omul că-l doare-n fund sugerând nepăsarea, habar n-are ce vorbește… E un simptom care mă sâcâie, mă contrariază, îmi ridică multe semne de întrebare… Mă simt neliniștită necunoscându-i cauza. Au fost destule dățile în care am decis că trebuie făcută o colonoscopie ca să știu cum stau lucrurile. Veștile proaste au în ce mă privește capacitate mobilizatoare, deci poate că n-ar strica să fiu puțin zgâlțâită, dacă situația nu e prea roz… Mă ține în loc doar gândul că este posibil să intru într-o morișcă mare consumatoare de resurse care să mă conducă la un moment dat spre RMN-uri, soluții de contrast și alte chestii din astea cu care nu sunt de acord. Disconfortul se află în zona aia, dar nu-mi garantează nimeni dinainte că are legătură neapărat cu intestinul. Și atunci fac colonoscopie, deloc plăcută fără anestezic, și dacă rezultatul e neconcludent extind investigația la vecinătăți și tot așa, din aproape în aproape… Aș vrea să știu ce e, dar voi afla oare adevărul? Câte examene, eforturi financiare și pierdere de vreme pe la ușile cabinetelor ar fi necesare pentru a afla cauza care generează durerea asta de atâta amar de vreme? Nu-mi place incertitudinea, e de bine sau de rău, vreau să știu. Însă, oricât de tentată am fost să demarez investigațiile, mi-am pus totuși întrebarea

de bază. Cum mă ajută rezultatele? Ce fac dacă are legătură cu diagnosticul de acum cinci ani, fiind o recidivă? Evident, voi întreprinde măsuri severe de contracarare. Din cele naturale, evident. Aș accepta extirparea unei tumori? Nu cred. Poate doar dacă ar fi atât de mare încât să obtureze total și imediat canalul de evacuare… Și nici atunci înainte de a mai încerca un post sau o cură intensivă cu vitamina C. Dacă este o infecție, voi aborda tratamente clasice? Nu, fără doar și poate aș trece pe substanțe cu puternic efect antibiotic: propolis și usturoi. În concluzie, la ce m-ar ajuta rezultatele? N-aș mai pluti în incertitudine ca acum, deși nici asta nu e sigur, și aș aplica terapiile cu mai multă convingere. Merită banii și timpul? Eu zic că nu. Fiind o fire analitică, adesea când nu știu ce cale să iau, pun două coloane pe o foaie de hârtie, una pentru avantaje și cealaltă pentru dezavantaje, încercând la rece să depășesc etapa emoțională. Argumentele care se dovedesc a fi mai numeroase și mai forte înclină balanța. Dar la logică și introspecție apelez tot timpul. Concluziile nu au precizia microscopului, dar mă ajută să mă luminez cât de cât. Ce știu eu despre istoricul acestei dureri, contextul în care a apărut și alte simptome asociate? S-a instalat din senin și are caracter nevrotic. Sigur are legătură cu terminațiile nervoase din zonă, am învățat din experiență să fac distincție între o durere cu nerv la origine, cum e cea propagată pe osul piciorului în sciatică sau de la erupția herpetică. După debutul ei, nu la mult timp, am avut dureri în aria bazinului, caracteristice unei infecții urinare sau

genitale. Orice femeie care a avut la viața ei măcar o cistită știe despre ce vorbesc. Disconfort, senzație de inflamare a organelor, micțiune frecventă. La dozele mari de vitamina C au dispărut. Dar durerea din dos a rămas neclintită.. Pereții vaginali iritați din cauza lipsei de lubrifiere, îmi spun că acolo se manifestă un dezechilibru major. Lucrul ăsta îl sesizam în timpul puseului herpetic, după care lucrurile reveneau la normal. Acum însă starea s-a permanentizat. De când cu durerea, simptomele precursoare erupției herpetice nu se mai fac simțite pe osul piciorului sau la încheietura mâinii, ca de obicei. Virusul și-a schimbat strategia, atacă pe mutește... Poate că afectează alte perimetre pe interior și implicit inervația aferentă. Deci, ori este o infecție puternică atenuată într-o oarecare măsură de perfuziile cu vitamina C, ori virusul herpetic s-a cantonat și în alți centri nervoși. Sau este ceva mai serios decât atât. Mucoasa vaginală este sublimă, dar lipsește cu desăvârșire, iar cea a colonului pare să fie și ea perturbată, dacă țin cont de senzația de dificultate în alunecarea materiilor la evacuare. La momentul apariției durerii, nu mai făcusem spălături sistematice de aproape un an, deci mucusurile ar fi avut teoretic suficient răgaz să se refacă. Ca particularitate interesantă, în timpul somnului durerea dispare. N-are legătură cu poziția, ci doar cu somnul. Când mă trezesc dimineața fără urmă de suferință, savurez momentele și aș opri timpul în loc. Imediat înflorește speranța. Poate de data asta durerea nu mai revine. Dar, ca și cum ar descoperi că am deschis ochii, curând

disconfortul își face simțită prezența. Ce poate fi? Megadozele de vitamina C, chiar dacă nu au urmat un program strict și intensiv, n-au putut să-i vină de hac. Postul total de 21 de zile, la fel. Dacă e o recidivă, n-are cum să nu existe niciun fel de reacție la terapii extrem de dure. Sau mai știi? Dacă e asociată și cu infecție? Riordan spune că lipsa unui răspuns favorabil la megadoze de vitamina C intravenos se poate înregistra în caz de infecție.

Cum vrei tu, Doamne... Nu am altă soluție decât să mă supun voinței tale, ca orice muritor. Nu mă descurajez. Dar conștientizez mai profund că viața se poate sfârși oricând, motiv pentru care mi-am făcut o listă scurtă cu lucrurile pe care aș dori să le mai realizez în trecerea mea pe pământ. Încerc, fără a fi obsedată de asta, să nu pierd timp în a le duce la îndeplinire

Am diversificat alimentația. Eeee, e altceva. Ketogena, chiar în forma ei dură, în condițiile introducerii proteinei din ou, lactate și pește, e mult mai ușor de suportat... Mai cu seamă brânza și iaurtul mă aranjează... Am așa un apetit pentru ele, că le-am făcut vedete în toate meniurile... După câteva zile remarc că durerea din zona unde greu ajunge soarele nu mai e așa agasantă și ia pauze și când sunt trează!. La alte câteva zile a dispărut complet. Am fost surprinsă, dar n-am îndrăznit să mă bucur prea tare. Să nu fie cumva o minune din aia care ține trei zile... M-am gândit că este, fără dubiu, efectul bacteriilor din lactate care au lucrat la refacerea florei. Și imediat am

hotărât să suplimentez măsurile cu clisme cu zer și introducerea, seară de seară, timp de două săptămâni a unei cantități de iaurt natural în cavitatea vaginală. Totodată, am decis să iau doze mari de tinctură de propolis și usturoi. Din prima, cam două linguri pe zi, iar din concentratul de usturoi făcut de mine – un sfert de cană diluat cu apă. Ori la bal, ori la spital!

Rezultatul a fost spectaculos. Mucoasele s-au refăcut, iar durerea a devenit amintire... Dumnezeu mă iubește și continuă să mi-o arate. Cum să nu fiu recunoscătoare? Cum să consider că totul e pură întâmplare? Eram atât de chitită pe alimentația vegetală, încât dacă n-aș fi intrat în posesia informațiilor lui Seyfried ca să ajung să experimentez ketogena cu lactate, situația nu ar fi fost cea de acum. Sunt convinsă că studiul China are dreptate în privința lactatelor. Însă în situația unor dezechilibre ale florei, cred că lactatele fermentate fac minuni, același efect benefic avându-l și varza murată, dar și toate legumele conservate doar cu sare. Exact ce mi-a lipsit mie timp de aproape cinci ani. Primele pentru că n-au facut parte din alimentație, iar celelalte din cauza cantității mari de sare, de care eu mă feresc permanent. Și ca lucrurile să fie și mai ciudate, atacul herpetic din această perioadă și-a reluat vechile obiceiuri, trimițând din nou înaintași nesuferiți pe încheieturile și oasele mele. Nu-i nimic, am luat-o ca pe o reîntoarcere la normal.

Uufff, taci, că-i de bine...

Sunt un om obișnuit. Unul din cei care cred cu tărie că divinitatea ne-a oferit cadou tot ce este necesar spre a ne vindeca de orice suferință. Toate acestea sunt gratis. În noi și în natură. În minte, în inimă, în toate elementele văzute și nevăzute ale universului a cărui parte suntem. Experiențele legate de terapiile alternative le împărtășesc cu intenția sinceră ca ele să constituie puncte de pornire și jaloane în documentarea personală pentru cei care poate doresc să le abordeze. Suntem entități unice, cu un parcurs individualizat și în permanentă transformare, iar decizia de a încerca astfel de terapii trebuie să fie una strict personală și asumată. Întâi, cartea constituie pentru mine o provocare. Apoi, dacă se va întâmpla ca ea să ajute vreun semen să găsească mai ușor calea cunoașterii de sine, cu atât mai bine...